

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				• 햄계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 통살닭꼬치 (1.2.5.6.12.13.15) • 도시락김	• 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) • 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 찻잎전 (1.5.6.10.15.16) • 하루야채주스(13)	• 새우야채볶음밥 (5.6.9.13.18) • 누룽지 • 단무지 • 김치볶음(1)(5.9) • 베이컨구이(10) • 포도주스(13)	• 누룽지 • 닭죽 (5.6.13.15.18) • 김치볶음(1)(5.9) • 사과주스(2)(13) • 생크림와플 (1.2.5.6.13)	• 누룽지 • 육개장(1.16) • 깍두기(9) • 바나나(13) • 장건강요구르트 (2) • 햄치즈토스트 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	26.7	1,168.5	1,130.4	875.4	1,824.6	702.0
탄수화물(g)			68.3	187.6	181.5	162.6	310.1	122.0
단백질(g)	21.25	21.25	11.0	39.1	37.2	28.2	26.9	23.6
지방(g)			20.7	26.0	25.3	9.2	55.8	13.8
비타민A(mg)	195.67	272.10	95.6	292.4	66.0	65.8	15.7	38.4
티아민(mg)	0.35	0.42	0.5	0.7	0.7	0.4	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	1.1	0.4	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	25.54	32.50	133.2	42.4	30.4	51.8	515.6	25.9
칼슘(mg)	249.04	303.57	151.6	163.3	148.2	165.4	114.8	166.2
철분(mg)	3.54	4.48	4.2	6.2	5.3	2.6	4.8	2.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미밥 · 맑은콩나물국 (1)(5) · 양배추찜/쌈장 (5.6) · 건파래무침(3) · 매콤돼지불고기 (5.6. 10. 12. 13) · 배추김치(9) · 바나나(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 동태찌개 (2)(5. 12) · 계란찜(1)(1) · 찹쌀콩멸치볶음 (5.9. 13) · 통·생선까스 (1.2.5.6. 12. 13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 (1.2.5.6. 12. 13. 15. 18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9. 13. 18) · 참쌀귀바로우 (1.5.6. 10. 11. 12. 13) · 배추김치(9) · 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미밥 · 소고기무국(16) · 오징어김치전 (1.5.6. 17) · 반마리옛날통닭 (1.2.5.6. 15. 16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미밥 · 배추들깨국(2) · 오소불고기(5) · 고등어구이 (2)(5.7) · 깍두기(9) · 공통양념(1) · 요술감자칩(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	12.8	996.8	1,008.6	1,008.3	960.5	1,102.8
탄수화물(g)			51.6	174.6	137.5	100.3	81.7	147.4
단백질(g)	21.25	21.25	17.4	47.5	49.3	39.5	48.3	31.7
지방(g)			31.0	10.7	25.2	49.6	47.0	38.5
비타민A(mg)	195.67	272.10	95.7	33.9	140.0	150.9	79.8	74.1
티아민(mg)	0.35	0.42	0.5	1.3	0.3	0.4	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.3	0.5	0.6	0.5	0.4
비타민C(mg)	25.54	32.50	12.8	25.4	4.3	7.5	6.3	20.5
칼슘(mg)	249.04	303.57	151.5	117.9	220.0	195.6	89.7	134.4
철분(mg)	3.54	4.48	5.4	2.8	4.4	13.1	3.6	3.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				• 햄계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 팽이버섯장국 (5.6) • 미역오이초무침 (2) • 제육볶음(9.10) • 깍두기(9)	• 베이컨김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 바지락미역국(18) • 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 짜먹는젤리 포도 • 오이고추	• 친환경렌틸콩밥 • 오징어무국 (2)(17) • 미니핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) • 매콤연양식볼고기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9)	• 한돈돼지국밥 (6.10.13.16) • 떡갈비육원전 (1.5.6.10.15.18) • 사과 • 모자렐라치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	2.6	966.0	1,058.7	1,068.5	599.6	
탄수화물(g)			52.2	108.8	140.9	184.9	41.5	
단백질(g)	21.25	21.25	18.0	64.3	29.6	38.9	30.9	
지방(g)			29.8	29.7	40.3	17.3	33.6	
비타민A(mg)	195.67	272.10	106.2	217.7	83.5	58.3	65.1	
티아민(mg)	0.35	0.42	0.8	1.5	0.9	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	1.1	0.3	0.4	0.3	
비타민C(mg)	25.54	32.50	25.2	38.9	42.2	16.2	3.6	
칼슘(mg)	249.04	303.57	167.3	194.9	142.6	173.0	158.7	
철분(mg)	3.54	4.48	4.1	6.5	3.8	2.7	3.3	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣