

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 누룽지* · 소고기미역국밥 *(5.16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 누룽지* · 볶음김치*(9) · 제육덮밥 *(1.5.6.10.13) · 요거트*(2.5.6)	· 누룽지* · 잔치국수*(1.6) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 대파죽발덮밥 *(1.10) · 누룽지* · 볶음김치*(9) · 딸기요거트*(2)	· 누룽지* · 쉬림프샌드위치 *(1.2.5.6.9.12.13) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.9	878.0	931.4	844.1	915.6	921.3
탄수화물(g)			65.2	166.4	126.0	153.4	141.2	128.8
단백질(g)	21.31	21.31	16.8	25.4	52.5	24.8	49.2	32.9
지방(g)			17.9	10.2	21.4	12.5	13.8	29.7
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	282.9	493.9	142.9	291.2	57.7	428.8
티아민(mg)	0.36	0.43	1.1	0.8	1.4	0.9	1.2	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.3	1.6	0.6	2.2	0.6	1.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	43.1	58.8	5.5	69.6	23.4	58.1
칼슘(mg)	240.84	290.84	279.5	312.7	138.6	293.5	194.1	458.5
철분(mg)	3.58	4.54	4.6	5.1	3.9	4.6	2.7	6.4

\* 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.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 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				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 물떡어묵탕 *(1.5.6) · 치킨무/감튀/케첩 *(5.6.12) · 친환경시금치나물 * · 닭강정*(15) · 배추김치*(9) · 굴샐러드*(2.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 닭곰탕*(1.5.15) · 간장돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 진미채볶음*(17) · 배추김치*(9) · 바나나*	· 친환경잡곡밥*(5) · 초코롤케익 *(1.2.5.6) · 유부주머니장국 *(1.2.5.6.9.10.16) · 오리고추장불고기 * · 벌집고구마튀김 *(5.6) · 고등어카레구이 *(7) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 반달단무지* · 마라탕 *(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 크림스파게티 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 배추김치*(9) · 체다치즈핫도그 *(1.2.5.6.10.12.16) · 자송허니블랙티 *(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 멕시칸타코 *(2.5.6.10.12.13.18) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 반반만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) · 떡볶이*(1.5.6) · 배추김치*(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	5.9	875.6	954.3	900.2	947.5	941.4
탄수화물(g)			55.9	129.7	106.6	110.5	134.0	150.1
단백질(g)	21.31	21.31	20.9	63.5	57.2	33.9	41.5	39.5
지방(g)			23.3	8.9	30.1	33.4	25.2	19.1
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	86.9	191.0	57.2	60.5	60.5	65.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.7	1.1	0.4	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.3	0.5	0.5	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	18.7	24.5	12.2	9.5	41.2	6.1
칼슘(mg)	240.84	290.84	152.9	102.8	94.2	158.6	245.4	163.6
철분(mg)	3.58	4.54	3.4	2.1	4.0	3.0	3.6	4.2

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.

\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 야채찜빵 *(1.2.5.6) · 팽이순두부된장국 *(5) · 오리훈제/무쌈 *(1.2.5.6) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 버섯매운탕 *(5.6.9.16.17.18) · 간장어묵볶음 *(1.5.6) · 육전&양파지 *(1.5.6.13.16) · 배추김치*(9)		· 친환경잡곡밥*(5) · 오징어무국*(17) · 감자채볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) · 돈육동그랑땡 *(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산		국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산		국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산		국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남	베트남		베트남	
고등어/가공품				국내산	국내산		국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산		국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산		국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산		국내산	
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)		/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품				베트남	베트남		베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.4	901.2	875.5		877.9	
탄수화물(g)			54.7	108.2	113.1		135.8	
단백질(g)	21.31	21.31	19.1	33.6	58.4		32.5	
지방(g)			26.2	36.6	19.3		20.3	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	68.2	57.8	123.7		22.9	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.4		0.7	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.5	0.8		0.3	
비타민C(mg)	26.36	33.40	21.5	26.3	4.3		33.7	
칼슘(mg)	240.84	290.84	96.7	63.2	107.7		119.2	
철분(mg)	3.58	4.54	3.9	1.2	7.5		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.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 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