

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				· 닭살볶음밥*(15) · 군밤* · 감자된장국* · 볶음김치*(9) · 소세지계란구이 *(1.2.5.6.10.15.16) )	· 친환경잡곡밥*(5) · 낙지연포탕* · 피자소스미트볼 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 온두부/돼지김치 볶음*(5.9.10) · 깍두기*(9)	· 친환경잡곡밥(자 율)*(5) · 온국수*(1.6) · 팥배기*(1.2.5.6) · 볶음김치*(9) · 육원전 *(1.2.5.6.10.15.16 )	· 친환경잡곡밥*(5) · 족발*(10) · 부추무침* · 떡볶이*(1.5.6) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 누룽지* · 볶음김치*(9) · 오리고추장불고기 * · 콘치즈 *(1.2.5.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	6.3	938.8	959.3	906.1	926.5	907.6
탄수화물(g)			57.7	138.0	124.5	138.1	134.5	120.7
단백질(g)	21.31	21.31	16.6	39.4	48.5	29.8	43.8	26.9
지방(g)			25.7	23.3	27.9	24.5	21.8	32.2
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	267.6	96.9	92.7	105.5	958.9	84.2
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.4	0.9	0.6	2.0	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.7	0.4	1.1	0.4	1.4	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	24.3	20.4	12.0	5.8	71.9	11.2
칼슘(mg)	240.84	290.84	182.4	87.5	227.7	137.3	272.4	186.9
철분(mg)	3.58	4.54	4.7	2.9	4.9	7.2	6.4	2.2

\* 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				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기미역국 *(16) · 알감자조림* · 닭고추장볶음 *(15) · 용가리치킨/머스 터드*(1.2.5.6.15) · 배추김치*(9) · 머루포도*	· 친환경잡곡밥*(5) · 파송송계란국*(1) · 짜장볶음 *(1.5.6.10.13.16) · 함박타워 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 배추김치*(9) · 오렌지주스*(13)	· 치즈밥 *(1.2.5.6.9.10.13. 15.16) · 어묵우동 *(1.2.5.6.9) · 반달단무지* · 콘크림치킨 *(5.6.15) · 배추김치*(9) · 자두주스*	· 친환경잡곡밥*(5) · 맑은오징어무국 *(17) · 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 행전 *(1.2.5.6.10.15.16 ) · 배추김치*(9) · 4쪽마늘빵 *(2.5.6) · 김구이*	· 친환경잡곡밥*(5) · 초코칩패스츄리 *(1.2.5.6) · 감자된장찌개*(5) · 오이고추무침* · 한우불고기/당면 *(16) · 조기구이* · 배추김치*(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	7.8	948.8	887.5	970.1	941.9	954.8
탄수화물(g)			53.3	108.6	148.4	120.1	116.3	123.6
단백질(g)	21.31	21.31	19.4	53.9	32.4	48.2	40.5	48.8
지방(g)			27.3	32.2	17.2	31.4	31.8	27.7
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	87.2	100.9	100.9	110.6	70.0	53.3
티아민(mg)	0.36	0.43	1.4	0.8	4.7	0.5	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	28.4	23.6	46.3	13.6	22.8	35.8
칼슘(mg)	240.84	290.84	148.2	134.3	130.6	256.9	86.6	132.6
철분(mg)	3.58	4.54	4.5	3.9	3.2	3.4	4.1	8.0

\* 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				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				· 친환경잡곡밥(자 율)*(5) · 비빔칼국수*(1.6) · 돼지삼겹구이 *(10) · 배추김치*(9) · 양파절임 *(5.6.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 순대국*(10) · 오리훈제바베규구 이*(6.12.13) · 미니튀김만두 *(1.5.6.10.16) · 깍두기*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지갈비탕*(10) · 고추장닭갈비 *(15) · 스크램블에그 *(1.2) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돈육메란장조림 *(1.10) · 김치만두콩나물국 *(1.5.6.10.18) · 치킨가스/머스터 드*(1.5.6.15.18) · 백김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	6.0	951.8	950.5	917.2	879.4	
탄수화물(g)			55.7	149.5	113.4	114.9	120.6	
단백질(g)	21.31	21.31	18.1	27.9	38.4	45.5	50.4	
지방(g)			26.2	22.6	35.2	27.1	19.4	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	70.2	78.2	38.6	101.3	62.6	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.5	0.9	1.0	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.2	0.3	0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	9.5	7.9	12.5	7.0	10.6	
칼슘(mg)	240.84	290.84	92.2	103.2	65.2	112.9	87.4	
철분(mg)	3.58	4.54	2.6	2.1	2.5	2.7	3.1	

\* 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