

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 누룽지* • 낙지떡볶음* • 볶음김치*(9) • 행전 *(1.2.5.6.10.15.16) • 플레인요류*(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 프렌치토스트 *(1.2.5.6) • 친환경상추겉절이* • 볶음김치*(9) • 부대볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) • 블루베리시리얼요거트*(2)	• 김치볶음밥 *(9.10) • 초코시리얼/우유 *(2.5.6) • 메란곤약장조림 *(1.13) • 볶음김치*(9) • 바베큐닭꼬치 *(5.6.15)	• 친환경잡곡밥*(5) • 부추물만두국 *(1.5.6.10.16) • 감자채볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) • 닭고추장볶음 *(15) • 볶음김치*(9) • 방울토마토*(12)	• 친환경잡곡밥*(5) • 모닝빵&딸기잼 *(1.2.5.6.15.18) • 소고기무국*(16) • 사과소스미트볼 *(1.5.6.10.12.16.18) • 볶음김치*(9) • 어묵피망볶음 *(1.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								국내산(한우)
돼지고기/가공품				/국내산	/국내산	/국내산	/국내산	/국내산
닭고기/가공품						/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
낙지/가공품				베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.0	873.7	885.9	879.0	887.5	877.4
탄수화물(g)			60.1	135.7	127.0	126.2	131.9	128.8
단백질(g)	21.31	21.31	16.2	38.8	31.7	38.2	37.5	28.9
지방(g)			23.7	16.9	26.7	23.1	21.5	25.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	174.2	49.6	102.5	541.0	132.9	45.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.6	1.4	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.3	0.8	1.0	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	27.3	28.6	25.9	44.9	29.2	7.8
칼슘(mg)	240.84	290.84	159.9	131.0	204.8	287.3	88.3	88.2
철분(mg)	3.58	4.54	5.7	3.0	2.6	15.5	5.1	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 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 치즈케이크 *(1.2.5.6) · 돼지등뼈감자탕 *(10) · 카프레제샐러드 *(1.2.5.6.12) · 옥수수합박스테이크 *(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치*(9)	· 감가루주먹밥* · 메밀소바 *(3.5.6.13) · 수육/스틱채소/된장*(10) · 배추김치*(9) · 수박*	· 나물비빔밥&약고추장*(5.10) · 마들렌*(1.2.5.6) · 유부장국 *(1.2.5.6.9) · 온두부/돼지김치볶음*(5.9.10) · 깍두기*(9) · 블루레몬에이드*	· 친환경잡곡밥*(5) · 오징어불짜장볶음 *(5.6.13.16.17) · 육개장*(1.16) · 친환경콩나물무침 *(5) · 배추김치*(9) · 연두부/양념장 *(5)	· 오므라이스 *(1.5.13) · 꽃게탕*(8) · 반마리통닭 *(1.5.6.12.13.15.16) · 배추김치*(9) · 양배추샐러드* · 후르츠주스*(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)	
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산		
닭고기/가공품								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	
오징어/가공품							국내산	
꽃게/가공품								국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.6	891.3	890.5	893.2	878.8	876.0
탄수화물(g)			57.1	126.1	134.9	116.1	120.8	132.9
단백질(g)	21.31	21.31	19.8	31.8	55.2	51.6	48.0	32.5
지방(g)			23.1	28.0	16.6	26.7	19.2	22.9
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	187.1	203.0	284.7	158.2	65.2	224.4
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.5	1.3	1.2	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.4	0.6	0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	24.2	10.8	22.6	16.5	22.4	48.4
칼슘(mg)	240.84	290.84	173.4	232.0	111.1	218.4	156.2	149.4
철분(mg)	3.58	4.54	3.9	3.3	4.9	4.1	3.5	3.9

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 계란어묵탕 *(1.5.6.13) • 로제떡볶이 *(1.2.5.6.12.13) • 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치*(9) • 그린키위*	• 친환경잡곡밥*(5) • 친환경콩나물김치 국*(5.9) • 돼지간장불고기 *(10) • 마파두부 *(5.6.10.12.13.18) • 깍두기*(9) • 블랙사파이어주스 *(13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 맛살숙주볶음* • 순대국*(10) • 야채계란말이*(1) • 조기구이* • 깍두기*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 한식잡채*(10) • 아욱된장국* • 오리고추장불고기 * • 배추김치*(9) • 돌김자반*(5)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	국내산	/국내산	국내산	
오리고기/가공품							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			
참조기/가공품						국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	0.8	872.3	878.1	881.0	887.4	
탄수화물(g)			54.6	139.1	108.2	96.8	124.7	
단백질(g)	21.31	21.31	21.2	35.7	60.8	52.0	33.1	
지방(g)			24.2	18.0	20.7	27.1	26.6	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	116.0	160.2	26.1	148.4	129.2	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	1.5	1.5	0.4	0.7	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.5	0.6	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.36	33.40	24.9	57.7	4.0	4.5	33.5	
칼슘(mg)	240.84	290.84	159.8	179.8	170.7	125.5	163.1	
철분(mg)	3.58	4.54	5.0	3.4	4.7	6.5	5.3	

\* 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.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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