

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 누룽지* • 고기찜만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) • 볶음김치*(9) • 순대야채볶음 *(2.5.6.10.13.16) • 고구마치즈볼 *(1.2.5.6)	• 감치볶음밥 *(9.10) • 모닝빵&딸기잼 *(1.2.5.6.15.18) • 파송송계란국*(1) • 볶음김치*(9) • 용가리치킨/머스터드*(1.2.5.6.15)	• 친환경잡곡밥*(5) • 초코시리얼/우유 *(2.5.6) • 감자채볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) • 볶음김치*(9) • 너비아니콘치즈 *(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 블루베리*	• 친환경잡곡밥*(5) • 돈육버섯장조림 *(10) • 볶음김치*(9) • 밥싸먹는오리* • 딸기시리얼요거트 *(2) • 핫팬케이크/메이플시럽*(2.5.6.13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 우무미역냉국* • 볶음김치*(9) • 짜장볶음 *(1.5.6.10.13.16) • 어묵채튀김 *(1.5.6.9.17) • 사과*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산	/국내산	/국내산	국내산	국내산
닭고기/가공품					/국내산			
오리고기/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.0	897.0	900.7	874.3	891.0	885.7
탄수화물(g)			62.2	151.9	137.8	114.1	136.3	143.5
단백질(g)	21.31	21.31	15.8	28.0	32.8	29.7	53.5	30.3
지방(g)			22.0	18.5	23.0	32.7	13.1	20.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	115.3	21.7	44.4	401.5	49.0	60.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.7	0.5	1.2	1.1	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.2	0.7	0.9	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	22.0	6.2	6.2	62.0	20.7	14.9
칼슘(mg)	240.84	290.84	200.6	216.0	65.7	304.0	255.5	161.7
철분(mg)	3.58	4.54	4.3	6.8	2.4	5.9	3.6	2.7

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 물떡어묵탕*(5) • 시래기닭갈비*(15) • 임연수카레구이* • 배추김치*(9) • 멜론	• 친환경잡곡밥*(5) • 부산식당면*(10) • 순두부찌개*(1.5) • 연양식불고기*(1.2.5.6.10.12.15.16) • 옥수수구이* • 백김치*(9) • 양파절임*(5.6.13)	• 후리가케주먹밥*(1.2.5.6.9.13.16.18) • 유부장국*(1.2.5.6.9) • 쫄면*(1.5.6) • 튀김만두*(1.5.6.10.16.18) • 열무김치*(9) • 참외*	• 오므라이스/소세지*(1.2.5.6.10.13.15.16) • 친환경콩나물김치국*(5.9) • 고춧잎나물* • 갈떡갈떡*(5.6.10.15.16) • 깍두기*(9) • 랜덤주스*(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 닭곰탕*(15) • 등뼈김치찌개*(9.10) • 미역줄기볶음* • 깍두기*(9) • 자두음료*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
4) 콩/가공품					/국내산			
비고				임연수(러시아)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.3	875.0	899.2	872.6	892.4	880.3
탄수화물(g)			59.3	134.5	146.1	139.8	100.9	122.5
단백질(g)	21.31	21.31	17.3	43.3	37.4	27.3	36.5	42.8
지방(g)			23.4	16.1	17.2	19.7	37.0	22.9
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	103.2	76.9	125.1	68.3	177.7	67.8
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.4	0.9	0.5	1.2	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.4	0.4	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.36	33.40	12.2	4.6	15.3	13.9	15.4	11.6
칼슘(mg)	240.84	290.84	223.2	166.6	151.3	367.7	219.6	211.0
철분(mg)	3.58	4.54	9.2	6.8	5.0	16.0	4.3	13.9

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 짬뽕 *(5.6.9.10.13.17.18) • 반달단무지* • 배추김치*(9) • 블랙사파이어주스*(13) • 핫도그/케첩 *(1.2.5.6.10.16)	• 친환경잡곡밥*(5) • 팥이두부된장국*(5) • 닭고추장볶음*(15) • 진미채볶음*(17) • 김치&해물고로케*(1.2.5.6.10.16) • 배추김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 버섯매운탕*(5.6.9.16.17.18) • 오이부추무침* • 돼지고기숙주볶음*(10) • 문어향바*(1.2.5.6.10.15.16.18) • 배추김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 냉육수*(1.5.6.16) • 떡볶이*(1.5.6) • 치즈돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치*(9) • 랜덤스무디*	
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	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품					/국내산			
오징어/가공품				국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.5	876.6	880.6	894.0	891.2	
탄수화물(g)			61.2	143.7	115.6	124.1	151.5	
단백질(g)	21.31	21.31	20.7	42.8	46.4	58.2	33.2	
지방(g)			18.1	14.9	23.6	16.3	15.4	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	70.4	38.0	93.9	42.5	107.1	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.6	0.5	1.3	0.7	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.3	0.5	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.36	33.40	11.7	26.9	5.4	8.9	5.5	
칼슘(mg)	240.84	290.84	155.7	228.7	80.1	81.9	232.2	
철분(mg)	3.58	4.54	3.4	3.1	2.9	4.6	2.8	

* 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