

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 핫도그버거 *(1.2.5.6.10.15.16) • 볶음김치*(9) • 고기완자전 *(1.2.5.6.10.15.16.18) • 코코볼시리얼/우유*(2.6) • 후르츠주스*(13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 부추물만두국 *(1.5.6.10.16) • 볶음김치*(9) • 짜장볶음 *(1.5.6.10.13.16) • 분홍소시지전 *(2.5.6.10.15.16)	• 후리가케밥 *(1.2.5.6.9.13.16.18) • 유부장국 *(1.2.5.6.9) • 볶음김치*(9) • 한입돈까스/케첩 *(1.5.6.10) • 딸기요플레*(2)	• 오리야채볶음밥* • 초코시리얼/우유 *(2.5.6) • 볶음김치*(9) • 진미채볶음*(17) • 하루견과(요거트) *(2.4.14.19)	• 친환경잡곡밥*(5) • 건새우미역국*(9) • 계란찜*(1) • 볶음김치*(9) • 돼지간장불고기 *(5.10)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산	국내산/국내산	/국내산		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
오징어/가공품							/홍진미(페루산)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.5	893.5	898.9	880.3	879.4	873.8
탄수화물(g)			57.8	131.4	142.2	112.9	133.2	105.5
단백질(g)	21.31	21.31	15.7	25.9	31.7	23.1	36.0	52.6
지방(g)			26.5	27.8	20.5	34.5	20.4	24.2
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	194.0	256.7	78.2	45.0	431.8	158.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.5	0.8	0.5	1.2	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.7	0.6	0.3	0.9	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	42.5	40.6	22.3	2.4	145.0	2.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	267.3	280.4	127.9	356.8	324.4	247.3
철분(mg)	3.58	4.54	4.4	2.9	5.7	3.0	6.4	4.2

* 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 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				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				· 김가루주먹밥* · 오이냉국* · 양념족발*(10) · 백김치*(9) · 나초치즈소스 *(1.2.5.6.13) · 오렌지주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 타르트*(1.2.5.6) · 나가사키순두부국 *(5.6.9.13.17.18) · 가지나물* · 닭고추장볶음 *(15) · 배추김치*(9)	· 냉국수*(1.6) · 비빔야채*(5.6) · 납작만두*(1.5.6) · 열무김치*(9) · 모듬푸딩*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 삼치감자조림* · 애호박새송이볶음 * · 치즈돈까스/소스 *(1.2.5.6.10.12.13.18) · 깍두기*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 계살스프 *(1.5.6.8) · 반달단무지* · 마라상귀 *(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 참쌀깨바로우 *(1.5.6.10.13) · 애플망고주스 *(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산			국내산/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	국내산
4) 콩/가공품					/국내산		/국내산	
오징어/가공품					국내산			
비고							삼치(국내산)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.4	879.4	893.4	873.7	875.2	901.4
탄수화물(g)			57.4	118.2	110.6	134.5	129.2	130.4
단백질(g)	21.31	21.31	17.6	33.2	47.7	26.5	50.0	33.7
지방(g)			25.0	29.5	26.1	24.0	15.4	25.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	94.0	110.7	116.7	141.1	40.2	61.2
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.3	0.6	0.2	1.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.2	0.6	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	31.9	108.9	13.5	13.2	10.1	13.9
칼슘(mg)	240.84	290.84	140.1	188.4	119.2	138.9	125.3	128.7
철분(mg)	3.58	4.54	3.7	1.6	2.7	2.8	2.5	9.0

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 열갈이된장국* • 무피클* • 마파두부 *(5.6.10.12.13.18) • 눈꽃치즈치킨 *(1.2.5.6.15) • 배추김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 토마토치즈펜네 *(1.2.5.6.10.12.13.16) • 김치어묵탕 *(1.5.6.9) • 볼카츠 *(1.5.6.10) • 깍두기*(9) • 그린키위*	• 친환경잡곡밥*(5) • 북어두부무국*(5) • 고추잡채*(10) • 순대/초장 *(2.5.6.10.13.16) • 배추김치*(9) • 김구이*	• 친환경잡곡밥*(5) • 비스킷슈 *(1.2.5.6) • 닭개장*(15) • 라볶이 *(1.2.5.6.10.15.16) • 어묵바*(1.5.6) • 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	/국내산	국내산		
닭고기/가공품				/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		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.1	899.5	885.7	881.7	897.4	
탄수화물(g)			60.8	127.2	127.6	133.5	147.0	
단백질(g)	21.31	21.31	16.2	40.6	27.7	40.2	33.6	
지방(g)			23.0	24.4	28.6	18.6	18.3	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	77.4	53.5	120.0	60.6	75.4	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.4	0.9	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4	0.3	0.3	0.6	
비타민C(mg)	26.36	33.40	29.8	7.6	72.1	32.7	6.6	
칼슘(mg)	240.84	290.84	163.9	119.5	270.8	106.3	159.1	
철분(mg)	3.58	4.54	3.7	5.1	3.0	4.7	2.1	

* 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 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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