

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 닭곰탕*(1.5.15) · 북음김치*(9) · 스펀튀김 *(1.2.5.6.10.15.16) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 누룽지* · 바게트/생크림 *(2.5.6) · 떡만두국 *(1.5.6.10.16) · 돼지간장불고기 *(5.6.10.18) · 북음김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 한우샤브샤브 *(16) · 사과소스미트볼 *(1.5.6.10.12.16.18) · 북음김치*(9) · 키위요거트*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 옥수수스프 *(2.5.6.16) · 북음김치*(9) · 함박까츠/강정소스 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(자율)*(5) · 유부우동 *(1.2.5.6.9) · 에그마요닝햄 *(1.2.5.6) · 북음김치*(9) · 새우튀김/칠리소스*(1.5.6.9.12.13)
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)	862.81	862.81	3.0	888.1	900.5	867.3	885.8	903.1
탄수화물(g)			58.3	117.0	132.6	100.6	153.9	135.1
단백질(g)	21.08	21.08	15.9	41.6	37.7	42.2	25.6	27.4
지방(g)			25.8	26.2	25.0	31.6	17.5	25.4
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	229.0	432.5	150.8	61.6	426.7	73.3
티아민(mg)	0.36	0.43	1.2	1.5	0.5	0.4	3.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.8	1.3	0.5	0.7	1.2	0.3
비타민C(mg)	26.34	33.40	35.3	81.8	12.5	29.8	48.8	3.9
칼슘(mg)	239.00	289.00	224.7	273.0	144.5	206.5	285.5	213.8
철분(mg)	3.61	4.59	5.1	6.3	7.1	4.3	4.9	3.1

\* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 메란곤약장조림 *(1.13) · 쏙갓두부무침*(5) · 순살광어볼까스 *(1.5) · 깍두기*(9) · 천혜향*	· 친환경잡곡밥*(5) · 알감자조림* · 친환경콩나물국 *(5) · 닭고추장볶음 *(10.15.16) · 애호박새우볶음 *(9.13) · 배추김치*(9) · 라임음료*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 설렁탕/소면 *(1.6.13.16) · 계란찜*(1) · 오리고추장불고기 *(5.6.13) · 배추김치*(9) · 쌈채소/된장* · 카라멜팝콘*(2.5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지등뼈감자탕 *(10) · 청포묵김가루미나 리* · 오징어유채전 *(1.2.5.6.8.9.16.1 7.18) · 연양식물고기/파 채 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 배추김치*(9) · 포도주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 한식잡채*(10) · 소고기미역국 *(16) · 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 배추김치*(9) · 화이트day마카롱 *(1.2.6)
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)	862.81	862.81	3.6	874.5	925.5	899.4	885.0	883.0
탄수화물(g)			53.5	103.6	116.2	98.3	149.0	120.2
단백질(g)	21.08	21.08	20.3	57.7	56.5	40.8	34.5	32.9
지방(g)			26.3	21.6	25.2	34.9	18.2	28.5
비타민A(㎍ RAE)	198.24	274.28	166.9	225.0	103.2	200.6	186.0	119.8
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.9	0.7	0.4	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.5	0.7	0.6	0.7	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.34	33.40	36.5	51.4	86.5	10.1	16.3	18.3
칼슘(mg)	239.00	289.00	183.3	308.0	157.8	143.9	180.4	126.3
철분(mg)	3.61	4.59	4.5	4.9	3.7	5.9	4.1	3.9

\* 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				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				· 참치마요밥*(1.5) · 우무오이냉국* · 족발*(10) · 스크램블에그*(1.2) · 배추김치*(9) · 양파절임*(5.6.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 꽃게탕*(8) · 짜장볶음*(5.6.10.13.16) · 치즈돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 꼬치어묵탕*(1.5.6) · 분홍소시지전*(1.2.5.6.10.15.16) · 반마리통닭*(1.5.6.12.13.15.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 버섯매운탕*(5.6.9.16.17.18) · 치즈닭갈비*(2.15) · 해물동그랑땡*(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) · 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
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)	862.81	862.81	5.3	896.2	914.6	922.1	900.8	
탄수화물(g)			54.3	103.1	132.2	114.8	135.8	
단백질(g)	21.08	21.08	19.3	47.9	37.7	40.0	46.9	
지방(g)			26.4	29.7	24.9	32.1	18.2	
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	88.3	85.8	80.0	106.8	80.6	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.3	1.2	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.4	0.4	0.3	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.34	33.40	13.5	9.0	28.1	8.1	8.9	
칼슘(mg)	239.00	289.00	151.2	169.0	181.2	140.7	113.8	
철분(mg)	3.61	4.59	2.8	2.2	2.4	3.8	2.9	

\* 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