

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 07월 01일(월) | 07월 02일(화) | 07월 03일(수) | 07월 04일(목) | 07월 05일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | • 친환경잡곡밥*(5) • 메란곤약장조림*(1.13) • 사과소스미트볼*(1.5.6.10.12.16.18) • 볶음김치*(9) • 김구이* • 오레오시리얼/우유*(2.5.6) | • 친환경잡곡밥*(5) • 청국장찌개*(5) • 쥐포채볶음* • 계란찜*(1) • 볶음김치*(9) • 스펀피망볶음*(1.2.5.6.10.13.15.16) | • 간장계란밥*(1) • 웅심이국*(17) • 볶음김치*(9) • 밥싸먹는햄*(1.2.5.6.10.15.16) • 요거특*(2.5) | • 참치마요병떡*(5) • 친환경잡곡밥*(5) • 육개장*(1.16) • 볶음김치*(9) • 에그랑땡/케첩*(1.2.5.6.10.15.16) • 바나나* | • 친환경잡곡밥*(5) • 프랜치토스트*(1.2.5.6) • 실파김가루무침* • 고추장닭갈비*(15) • 볶음김치*(9) • 키워시리얼요거트*(2) |
| 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 | | | |
| 다량어/가공품 | | | | | | | /참치캔(원양산) | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 872.38 | 872.38 | 1.1 | 876.5 | 877.4 | 878.2 | 886.7 | 892.3 |
| 탄수화물(g) | | | 58.3 | 131.8 | 110.0 | 126.8 | 114.1 | 149.4 |
| 단백질(g) | 21.31 | 21.31 | 15.7 | 24.0 | 42.6 | 28.6 | 38.7 | 36.6 |
| 지방(g) | | | 25.9 | 26.3 | 26.6 | 26.8 | 28.9 | 16.2 |
| 비타민A(μg RAE) | 200.12 | 276.70 | 165.0 | 413.6 | 113.8 | 97.8 | 70.1 | 129.4 |
| 티아민(mg) | 0.36 | 0.43 | 0.7 | 1.5 | 0.3 | 0.8 | 0.6 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.55 | 1.1 | 3.4 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 26.36 | 33.40 | 40.5 | 115.9 | 16.7 | 30.2 | 6.2 | 33.8 |
| 칼슘(mg) | 240.84 | 290.84 | 151.7 | 159.9 | 146.8 | 103.4 | 131.0 | 217.4 |
| 철분(mg) | 3.58 | 4.54 | 4.4 | 6.9 | 5.1 | 3.2 | 4.6 | 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 | | | | 07월 01일(월) | 07월 02일(화) | 07월 03일(수) | 07월 04일(목) | 07월 05일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | • 친환경잡곡밥*(5) • 배추된장국* • 돼지고추장불고기*(10) • 감자한도그/케첩*(1.2.5.6.10.16) • 쌈채소/된장* • 열무김치*(9) • 키위사과주스*(13) | • 친환경잡곡밥*(5) • 돼지등뼈감자탕*(10) • 카레달걀장조림*(1.2.5.6.12.13.16.18) • 열갈이나물* • 고등어데리구이*(5.6.7.13) • 배추김치*(9) | • 친환경잡곡밥(작은밥)*(5) • 비빔라면*(1.2.5.6.10.15.16) • 초코소라빵*(1.2.5.6) • 건새우미역국*(9) • 대패삼겹파리구이*(10) • 파김치*(9) • 요구르트*(2) | • 친환경잡곡밥*(5) • 반달단무지* • 마라탕*(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) • 모듬야채구이* • 자메이카통다리*(5.6.12.13.15) • 배추김치*(9) • 포도주스*(13) | • 친환경잡곡밥*(5) • 돼지고기김치찌개*(5.9.10) • 감자채행복음*(1.2.5.6.10.15.16) • 오리고추장불고기* • 배추김치*(9) • 자두* • 팝콘*(2.5) |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 돼지고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산 | 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 |
| 4) 콩/가공품 | | | | | | | | /국내산 |
| 고등어/가공품 | | | | | 국내산 | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 872.38 | 872.38 | 3.3 | 883.8 | 879.3 | 923.7 | 929.2 | 891.1 |
| 탄수화물(g) | | | 51.8 | 124.7 | 108.9 | 100.0 | 128.7 | 110.4 |
| 단백질(g) | 21.31 | 21.31 | 18.2 | 49.8 | 43.3 | 26.4 | 43.5 | 38.3 |
| 지방(g) | | | 30.0 | 18.9 | 27.1 | 45.4 | 25.8 | 30.4 |
| 비타민A(μg RAE) | 200.12 | 276.70 | 127.0 | 83.0 | 147.0 | 293.0 | 88.7 | 23.3 |
| 티아민(mg) | 0.36 | 0.43 | 0.9 | 1.2 | 1.0 | 0.8 | 0.7 | 0.9 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.55 | 0.6 | 0.4 | 0.7 | 0.9 | 0.5 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 26.36 | 33.40 | 33.9 | 79.4 | 17.1 | 13.1 | 34.6 | 25.5 |
| 칼슘(mg) | 240.84 | 290.84 | 192.8 | 211.9 | 196.4 | 377.1 | 93.2 | 85.5 |
| 철분(mg) | 3.58 | 4.54 | 8.9 | 3.0 | 4.8 | 30.6 | 2.7 | 3.4 |

* 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(석식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 07월 01일(월) | 07월 02일(화) | 07월 03일(수) | 07월 04일(목) | 07월 05일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | | | • 친환경잡곡밥*(5) • 북어두부무국*(5) • 간장돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) • 찐옥수수* • 숙주나물무침* • 배추김치*(9) | • 친환경잡곡밥*(5) • 크림스프/크루통 *(2.5.6.13.16) • 토마토스파게티 *(1.5.6.10.12.13.16) • 애호박돼지볶음 *(10) • 함박까츠/돈가스 소스 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치*(9) | • 친환경잡곡밥*(5) • 친환경콩나물국 *(5) • 봉추찜닭 *(2.5.6.13.15.16) • 어묵피망볶음 *(1.5.6) • 고구마피자 *(1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치*(9) | • 친환경잡곡밥*(5) • 부추물만두국 *(1.5.6.10.16) • 불닭짜장팽이 *(5.6.13) • 탕수육/소스 *(1.5.6.10.13) • 깍두기*(9) • 거봉* | |
| 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 | 1.4 | 885.7 | 889.4 | 888.2 | 874.5 | |
| 탄수화물(g) | | | 63.6 | 140.7 | 150.2 | 128.8 | 137.5 | |
| 단백질(g) | 21.31 | 21.31 | 15.8 | 34.9 | 32.3 | 43.9 | 27.5 | |
| 지방(g) | | | 20.6 | 18.9 | 15.9 | 20.5 | 24.8 | |
| 비타민A(μg RAE) | 200.12 | 276.70 | 55.9 | 18.9 | 69.7 | 67.6 | 67.5 | |
| 티아민(mg) | 0.36 | 0.43 | 0.8 | 0.9 | 0.7 | 0.7 | 0.8 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.55 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.6 | 0.7 | |
| 비타민C(mg) | 26.36 | 33.40 | 9.6 | 15.6 | 7.3 | 11.7 | 3.7 | |
| 칼슘(mg) | 240.84 | 290.84 | 144.3 | 90.4 | 97.7 | 310.6 | 78.5 | |
| 철분(mg) | 3.58 | 4.54 | 5.4 | 2.9 | 2.9 | 2.8 | 13.0 | |

* 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 참쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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