

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 프렌치토스트 *(1.2.5.6) · 물만두국 *(1.5.6.10.16) · 볶음김치*(9) · 용가리치킨/머스 터드*(1.2.5.6.15)	· 전복죽*(18) · 동치미*(9) · 볶음김치*(9) · 햄전 *(1.2.5.6.10.15.16) · 사과*	· 김치볶음밥 *(9.10) · 북어두부우국*(5) · 찐고구마* · 백김치볶음*(5.9) · 돌김자반*(5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 간장돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 고추장어묵볶음 *(1.5.6) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 근대된장국* · 돈육메란조림 *(1.10) · 감자채볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) · 볶음김치*(9)
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)	872.38	872.38	3.3	889.4	933.2	895.2	882.4	903.9
탄수화물(g)			59.0	130.9	129.1	136.3	128.6	125.8
단백질(g)	21.31	21.31	16.5	32.7	38.6	30.1	33.4	47.2
지방(g)			24.5	24.3	27.7	24.7	23.4	19.9
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	268.3	86.6	105.3	59.7	903.7	186.0
티아민(mg)	0.36	0.43	1.1	0.8	0.7	0.4	2.5	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.8	0.4	0.6	0.4	1.4	1.0
비타민C(mg)	26.36	33.40	38.5	7.2	54.2	32.5	72.5	26.1
칼슘(mg)	240.84	290.84	150.3	122.6	152.9	154.5	195.4	126.3
철분(mg)	3.58	4.54	4.3	4.3	3.4	4.8	4.9	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기무국*(16) · 미트볼피망조림 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 불향꾸꾸미볶음 *(5.6.13) · 배추김치*(9) · 무쌈/깻잎/마요 *(1.5) · 배*	· 친환경잡곡밥*(5) · 애호박찌개*(10) · 친환경숙주나물무 침* · 연양식불고기/파 채 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 연어오븐구이 *(1.2.5.6.12) · 배추김치*(9) · 비타자용음료 *(13)	· 김가루밥* · 라구파스타 *(1.2.5.6.10.12.13 .16) · 모듬야채피클* · 감자그라탕*(2) · 과일샐러드 *(1.2.5.6) · 불고기피자 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16)	· 친환경잡곡밥*(5) · 떡국*(1) · 닭고추장볶음 *(15) · 소세지피망볶음 *(10.12.16) · 잔멸치볶음* · 배추김치*(9) · 샤인머스켓*	· 친환경잡곡밥*(5) · 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12. 15.16) · 단무지부추무침* · 미니카프레제샐러 드*(2.12.13) · 치즈돈까스/소스 *(1.2.5.6.10.12.13 .18) · 배추김치*(9) · 플레인요구르트*(2)
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)	872.38	872.38	6.0	937.6	922.3	908.7	931.4	922.9
탄수화물(g)			57.9	132.5	138.4	131.4	154.0	111.5
단백질(g)	21.31	21.31	18.1	37.5	50.8	37.1	38.4	44.4
지방(g)			24.0	26.9	18.2	28.5	17.1	32.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	136.3	114.9	109.3	220.1	87.7	149.7
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	0.4	0.8	0.7	0.5	2.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	38.6	24.6	81.9	26.1	31.8	28.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	228.4	127.7	144.3	329.1	158.2	382.7
철분(mg)	3.58	4.54	3.7	4.5	4.5	3.2	2.4	4.1

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 비빔국수*(1.5.6) · 유부장국 *(1.2.5.6.9) · 돼지고기수육 *(10) · 오이고추된장무침 * · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 닭가슴살미역국 *(15) · 떡볶이*(1.5.6) · 순대야채볶음 *(2.5.6.10.13.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 낙지연포탕* · 오리고추장불고기 * · 닭강정*(15) · 배추김치*(9)	· 잡채덮밥*(1.5.6) · 고기짬뽕국 *(5.6.9.10.17.18) · 짜장볶음 *(5.6.10.13.16) · 배추김치*(9) · 블랙사파이어주스 *(13)	
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)	872.38	872.38	1.1	893.9	881.2	873.5	878.2	
탄수화물(g)			61.6	118.6	156.5	105.6	150.5	
단백질(g)	21.31	21.31	21.8	47.4	32.4	68.4	40.3	
지방(g)			16.6	22.6	14.4	16.2	10.5	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	120.1	114.4	184.3	50.1	131.7	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.0	0.3	0.7	1.2	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.36	33.40	21.2	28.1	8.1	8.0	40.6	
칼슘(mg)	240.84	290.84	198.7	300.3	279.3	78.5	136.5	
철분(mg)	3.58	4.54	4.9	4.7	5.9	2.6	6.4	

\* 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 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