

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
주간 학교급식 영양량					· 새우달걀볶음밥 *(1.5.9.13) · 누룽지* · 고구마바게트*(5) · 닭가슴살미역국 *(15) · 볶음김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 초코시리얼/우유 *(2.5.6) · 토스트/딸기잼 *(2.5.6.15.18) · 볶음김치*(9) · 큐브스테이크 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 후리가게밥 *(1.2.5.6.9.13.16.18) · 애호박고추장찌개 *(10) · 볶음김치*(9) · 햄치즈샌드위치 *(1.2.5.6.10) · 사과주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 계란장조림*(1) · 볶음김치*(9) · 감자채볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) · 딸기시리얼요거트 *(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품						/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.6	899.4	880.9	885.7	878.6	
탄수화물(g)			65.9	140.7	159.3	136.9	131.1	
단백질(g)	21.31	21.31	15.3	34.6	22.2	39.6	35.1	
지방(g)			18.9	18.5	15.6	16.6	21.6	
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	155.8	83.5	408.2	39.5	91.9	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	0.3	2.3	1.0	0.5	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.8	0.4	0.8	
비타민C(mg)	26.36	33.40	34.7	1.1	48.3	54.0	35.2	
칼슘(mg)	240.84	290.84	200.3	131.0	235.0	211.5	223.5	
철분(mg)	3.58	4.54	6.0	2.3	6.2	12.0	3.6	

* 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 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.계, 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 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					· 친환경잡곡밥*(5) · 콩비지김치찌개*(5.9.10) · 팔보채*(9.10.13.17) · 달고기강정*(1.2.5.6.12.13) · 깍두기*(9) · 초코쿠키*(1.2.5.6)	· 참치주먹밥*(5) · 샐러드파스타*(1.5.6.12.13) · 새우까스/머스터드*(1.5.6.9) · 배추김치*(9) · 고구마범벅*(1.5) · 가지포도*	· 열무보리비빔밥*(5.10) · 우렁된장국*(5) · 너비아니구이*(1.5.6.10.15.16.18) · 배추김치*(9) · 회오리감자*(5.6) · 랜덤음료*(13)	· 비빔냉면*(1.3.5.6) · 냉육수*(5.6.16) · 비름나물무침* · 연탄불고기*(5.6.10.18) · 갓김치*(9) · 랜덤스무디*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품					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	
오징어/가공품					국내산			
다랑어/가공품						/참치캔(원양산)		
우렁쉥이/가공품							국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.0	888.2	899.8	888.1	882.8	
탄수화물(g)			60.9	139.0	140.6	128.7	127.5	
단백질(g)	21.31	21.31	15.0	43.1	21.0	32.6	35.7	
지방(g)			24.1	14.9	28.9	26.4	24.3	
비타민A(µg RAE)	200.12	276.70	117.1	42.6	109.5	176.6	139.9	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.5	0.8	0.3	0.5	0.3	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4	0.2	0.3	0.7	
비타민C(mg)	26.36	33.40	16.0	11.8	25.2	19.3	7.7	
칼슘(mg)	240.84	290.84	194.6	130.7	109.2	328.3	210.2	
철분(mg)	3.58	4.54	4.0	3.4	2.5	4.3	5.7	

* 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 찹쌀, 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

(석식)

				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	
주간 학교급식 영양량					· 친환경잡곡밥*(5) · 쫄면순두부국 *(1.5.6.9.17.18) · 고추장닭갈비 *(15) · 스크램블에그 *(1.2) · 배추김치*(9) · 감귤주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 낙지연포탕* · 오리고추장불고기* * · 잔멸치파리볶음* · 배추김치*(9) · 4쪽마늘빵 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 친환경콩나물국 *(5) · 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.16.18) · 소세지구이 *(2.5.6.10.15.16) · 깍두기*(9) · 화이트멜론*		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
돼지고기/가공품						/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품					국내산				
오리고기/가공품						국내산			
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품					/국내산				
낙지/가공품						베트남			
오징어/가공품					국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	872.38	872.38	0.9	878.0	873.7	889.9			
탄수화물(g)			58.2	117.8	122.2	136.5			
단백질(g)	21.31	21.31	18.7	52.8	35.0	32.8			
지방(g)			23.1	19.0	24.5	23.0			
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	74.5	152.0	44.0	27.5			
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.6	0.4	0.7			
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.6	0.4	0.2			
비타민C(mg)	26.36	33.40	26.3	30.4	17.1	31.4			
칼슘(mg)	240.84	290.84	142.1	157.7	173.0	95.6			
철분(mg)	3.58	4.54	3.5	3.7	4.7	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 찹쌀, 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