

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				• 김주먹밥(5) • 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 오징어랑/케첩 (1.5.6.12.17) • 감귤주스(13) • 파인애플스테이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18)	• 누룽지 • 뉴욕핫도그 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 김치볶음(1)(5.9) • 비엔나떡볶음 (3)(2.5.6.10.12.15. 16) • 블루베리요거트 (2.5.6)	• 누룽지 • 닭죽 (5.6.13.15.18) • 김치볶음(1)(5.9) • 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15. 16) • 청포도주스(13) • 초코데니쉬롤 (1.2.5.6)	• 유부초밥(5.6) • 누룽지 • 피자토스트 (2)(1.2.5.6.10.12. 13.15.16) • 김치볶음(1)(5.9) • 사과 • 장건강요구르트 (2)	• 누룽지 • 소고기떡국(1.16) • 김치볶음(1)(5.9) • 고추송송순살치킨 (1.5.6.12.13.15) • 초코바나나우유 (2.13) • 모닝빵/잼 (1.2.5.6.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	4.9	977.0	1,039.7	933.7	932.9	836.4
탄수화물(g)			60.3	185.2	100.6	122.6	162.6	139.4
단백질(g)	21.25	21.25	14.5	26.9	36.7	49.6	24.9	32.4
지방(g)			25.2	14.5	55.2	26.6	19.4	16.2
비타민A(mg)	195.67	272.10	81.3	106.6	204.7	13.2	27.0	54.9
티아민(mg)	0.35	0.42	0.5	0.4	1.4	0.3	0.5	0.1
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4
비타민C(mg)	25.54	32.50	22.3	37.4	40.5	0.7	28.7	4.0
칼슘(mg)	249.04	303.57	202.5	112.8	288.6	138.0	262.3	211.0
철분(mg)	3.54	4.48	4.3	6.2	3.1	7.1	2.7	2.5

\* 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.

\* 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				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				• 친환경현미밥 • 시래기들깨된장국 (5) • 두부부침 (1.5) • 후라이드치킨 (2)(5.12.15) • 배추김치 (9) • 초코머핀 (1.2.5.6)	• 친환경현미밥 • 돼지고기김치찌개 (9.10) • 아삭고추된장무침 (5.6) • 오소불고기(5) • 고추송송순살치킨 (1.5.6.12.13.15) • 깍두기(9) • 공통양념(1)	• 베트남 쌀국수 (5.6.10.13.15.16.18) • 떡갈비스틱 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18) • 배추김치(9.13) • 사과 • 공통양념(1)	• 친환경보리밥 (2)(17) • 오징어무국 (2)(17) • 새송이버섯볶음 (1.2.5.6.12.13.15) • 통살닭꼬치 (1.2.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 아몬드또띠아칩 (2.5.6.13)	• 친환경흑미밥 • 참치김치찌개 (2)(5.9) • 매콤돼지불고기 (5.6.10.12.13) • 총각김치(9) • 파배기(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	0.9	1,014.1	905.4	911.7	854.4	856.9
탄수화물(g)			55.0	122.1	132.1	106.9	133.0	119.6
단백질(g)	21.25	21.25	17.9	47.9	41.8	31.3	34.4	44.3
지방(g)			27.1	34.9	21.1	39.2	18.8	20.3
비타민A(mg)	195.67	272.10	67.9	167.1	54.2	36.7	37.9	43.5
티아민(mg)	0.35	0.42	0.9	0.6	0.8	1.4	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.7	0.5	0.3	0.6	0.4
비타민C(mg)	25.54	32.50	10.7	8.1	21.9	11.9	6.7	4.7
칼슘(mg)	249.04	303.57	134.4	227.5	75.4	140.7	123.7	104.6
철분(mg)	3.54	4.48	5.3	5.5	2.4	3.0	9.5	6.2

\* 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.

\* 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				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				• 나가사키짬뽕면 (1.2.5.6.8.9.10.15 .16.17.18) • 팽이버섯장국 (5.6) • 단무지 • 짜먹는요구르트 (2) • 매통군만두 (1.5.6.10.16.18)	• 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) • 양파미역국(18) • 찹쌀떡바로우 (1.5.6.10.11.12.13) • 파래자반볶음(5) • 배추김치(9) • 바나나우유(2)	• 날치알덮밥(9.13) • 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) • 포테이토 와퍼 (1.2.5.6.12) • 배추김치(9) • 청포도주스(13)	• 친환경경천미밥 • 감자옹심이국(17) • 돼지고기스테이크 /파채 (5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 모듬과일샐러드 (1.2.5.6.12.13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	9.2	560.3	1,162.4	931.4	1,277.4	
탄수화물(g)			56.2	98.5	138.6	139.4	175.8	
단백질(g)	21.25	21.25	13.0	19.3	44.1	26.1	38.0	
지방(g)			30.8	8.9	47.8	32.5	45.4	
비타민A(mg)	195.67	272.10	158.8	32.7	201.8	158.6	242.3	
티아민(mg)	0.35	0.42	0.9	1.6	0.8	0.3	0.9	
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.2	0.8	0.3	0.5	
비타민C(mg)	25.54	32.50	28.6	33.8	7.7	28.2	44.7	
칼슘(mg)	249.04	303.57	197.3	181.2	318.4	109.8	179.7	
철분(mg)	3.54	4.48	5.2	2.1	13.4	2.4	2.6	

\* 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.

\* 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