

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				• 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 계란후라이(1)(1.5) • 밥싸먹는행(1.2.5.6.10.15.16) • 짜먹는요구르트(2) • 초코취낭시에(1.2.5.6)	• 누룽지 • 열치국수(5.6.10.13.15.16.18) • 김치볶음(1)(5.9) • 딸기필링파이(1.2.5.6) • 바나나우유(2) • 소시지핫바(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	• 누룽지 • 꼬꼬짬뽕면(1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) • 김치볶음(1)(5.9) • 소고기육전(1.5.6.10.15.18) • 하루야채주스(13) • 초코머핀(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	21.9	993.1	949.2	1,348.6		
탄수화물(g)			60.6	134.2	138.6	208.2		
단백질(g)	21.25	21.25	9.1	27.0	19.7	25.7		
지방(g)			30.3	31.5	32.6	42.6		
비타민A(mg)	195.67	272.10	65.5	94.2	13.8	88.5		
티아민(mg)	0.35	0.42	0.5	0.5	0.4	0.6		
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.3	0.4	0.2	0.4		
비타민C(mg)	25.54	32.50	34.3	24.0	37.9	40.9		
칼슘(mg)	249.04	303.57	131.1	134.9	50.9	207.5		
철분(mg)	3.54	4.48	3.2	2.4	1.8	5.5		

\* 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.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				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				• 친환경흑미밥 • 만두국 (1)(1.5.6.10.15.16.18) • 매통오리불고기 (5) • 불어묵고추장볶음 (1.5.6) • 총각김치(9) • 요술감자칩(5.6)	• 친환경잡곡밥(5) • 닭곰탕 (5.6.13.15.18) • 시금치니물 • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 김치(썰박지)(9)	• 곤드레비빔밥(양념장) • 미소된장국(5.6) • 닭봉데리구이 (5.6.13.15) • 배추김치(9) • 바나나(13) • 에그타르르 (1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-6.3	1,280.6	881.9	366.4		
탄수화물(g)			52.6	174.1	114.9	40.6		
단백질(g)	21.25	21.25	16.2	40.4	41.2	20.0		
지방(g)			31.2	45.4	26.9	14.4		
비타민A(mg)	195.67	272.10	134.2	95.6	201.0	106.1		
티아민(mg)	0.35	0.42	0.4	0.7	0.4	0.2		
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.4	0.5	0.4	0.3		
비타민C(mg)	25.54	32.50	17.4	12.9	29.2	10.2		
칼슘(mg)	249.04	303.57	101.4	124.2	67.0	113.1		
철분(mg)	3.54	4.48	3.4	5.3	3.1	1.7		

\* 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.

\* 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 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				• 햄계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 장칼국수(5.6) • 미역오이초무침(2) • 치즈불닭오븐구이(2.15) • 깍두기(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 어묵우동(1.5.6) • 고추잡채호빵만두(1.2.5.6.10.16) • 파스타롤카츠(1.2.5.6.10.12.13.16) • 총각김치(9) • 배			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	45.4	1,388.6	1,227.6			
탄수화물(g)			61.2	214.5	178.5			
단백질(g)	21.25	21.25	16.3	75.2	29.7			
지방(g)			22.4	22.4	41.5			
비타민A(mg)	195.67	272.10	126.9	230.0	23.8			
티아민(mg)	0.35	0.42	0.7	1.0	0.5			
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.7	1.2	0.2			
비타민C(mg)	25.54	32.50	19.7	34.9	4.4			
칼슘(mg)	249.04	303.57	216.3	248.0	184.5			
철분(mg)	3.54	4.48	5.6	7.2	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.

\* 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