

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				· 야채죽*(1) · 볶음김치*(9) · 오레오시리얼/우유*(2.5.6) · 소세지츄러스*(1.2.5.6.10.16) · 포도주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 어묵탕*(1.5.6) · 볶음김치*(9) · 비빔치킨*(1.2.5.12.15) · 계란후라이*(1) · 포도요플레*(2)		· 친환경잡곡밥*(5) · 감자국* · 볶음김치*(9) · 돼지고기김치볶음*(9.10) · 김구이* · 핫팬케이크/메이플시럽*(2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 오징어무국*(17) · 볶음김치*(9) · 콘치즈만두*(1.2.5.6.10.12.16) · 밥싸먹는햄*(1.2.5.6.10.15.16)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/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
오징어/가공품								국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.8	889.0	899.3		882.8	881.0
탄수화물(g)			62.1	154.7	118.7		145.9	120.6
단백질(g)	21.31	21.31	17.7	25.9	49.5		43.1	35.4
지방(g)			20.2	18.8	21.6		11.7	25.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	120.4	211.9	134.4		122.3	12.9
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.7	0.3		1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.8	1.7	0.5		0.8	0.2
비타민C(mg)	26.36	33.40	26.3	54.8	3.2		17.0	30.3
칼슘(mg)	240.84	290.84	201.8	280.4	202.1		266.4	58.5
철분(mg)	3.58	4.54	2.8	3.9	3.2		3.0	1.2

- * 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 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.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 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 소고기미역국 *(16) • 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) • 친환경콩나물무침 *(5) • 배추김치*(9) • 참외*	• 친환경잡곡밥*(5) • 육개장*(1.16) • 고등어카레구이 *(2.5.6.7.12.13.16 .18) • 베이컨치즈피자 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) • 배추김치*(9) • 청포도소스베*(2)		• 친환경잡곡밥*(5) • 시래기사골국 *(5.13.16) • 쥐포채볶음* • 우동닭볶이 *(5.6.13.15) • 불고기메밀전병 *(2.3.5.6.16.18) • 열무김치*(9)	• 잠발라야볶음밥 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) • 크림스프 *(2.5.6.10.13.16) • 치즈도넛 *(1.2.5.6) • 돼지바베큐폭참 *(6.10.12.13) • 파김치*(9) • 야구르트*(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)			
돼지고기/가공품				국내산			/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				
고등어/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	0.5	872.8	872.2		889.8	873.6
탄수화물(g)			59.9	111.8	136.9		148.9	114.8
단백질(g)	21.31	21.31	17.4	37.8	29.5		34.9	46.2
지방(g)			22.7	27.4	20.4		13.8	24.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	68.5	36.1	24.7		133.1	80.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	1.0	0.4		0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.3	0.4	0.5		0.2	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	12.8	10.7	4.0		4.2	32.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	106.3	99.8	78.9		135.1	111.5
철분(mg)	3.58	4.54	2.5	2.5	2.3		2.5	2.8

* 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				· 마제소바 *(1.5.6.7.10.18) · 유부장국 *(1.2.5.6.9) · 떡볶이*(1.5.6) · 새우꼬치/칠리 s*(1.5.6.9.12.13) · 배추김치*(9)			· 강원나물밥/간장 *(5.6) · 파송송계란국*(1) · 해물콩나물찜 *(5.6.8.17) · 배추김치*(9) · 바나나*	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산				
1) 쌀/가공품				국내산			국내산	
2) 배추/가공품				국내산			국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산			국내산	
오징어/가공품							국내산	
꽃게/가공품							국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	0.2	873.3			874.6	
탄수화물(g)			55.3	109.0			128.7	
단백질(g)	21.31	21.31	18.1	48.4			29.3	
지방(g)			26.6	26.9			24.1	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	200.8	189.8			211.8	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.8			0.6	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.4			0.6	
비타민C(mg)	26.36	33.40	8.0	9.9			6.1	
칼슘(mg)	240.84	290.84	172.8	215.2			130.4	
철분(mg)	3.58	4.54	3.6	4.0			3.3	

* 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/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