

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				· 누룽지* · 조랭이떡국 *(1.5.6.10.16) · 볶음김치*(9) · 치즈새우너겟 *(1.2.5.6.9) · 후르츠시리얼/우유*(2.5.6)	· 누룽지* · 볶음김치*(9) · 현미두부강정 *(1.2.5.6.12.13) · 김구이* · 포켓토스트(에그 햄)*(1.2.5.6.10)		· 누룽지* · 볶음김치*(9) · 돼지고기숙주볶음 *(10) · 바나나* · 코코볼시리얼/우유*(2.6)	· 누룽지* · 볶음김치*(9) · 닭고추장볶음 *(15) · 맛감자튀김*(5.6) · 고구마피자 *(1.2.5.6.10.12.15.16)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품							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	1.1	873.8	873.4		886.5	894.6
탄수화물(g)			62.1	158.6	110.7		142.1	127.1
단백질(g)	21.31	21.31	16.5	26.6	30.0		45.7	40.3
지방(g)			21.5	14.7	32.6		12.2	23.2
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	292.2	837.1	59.5		213.3	58.9
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.9	0.3		1.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.8	1.7	0.3		0.7	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	30.9	80.7	2.7		30.6	9.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	314.8	277.1	453.3		253.8	275.0
철분(mg)	3.58	4.54	5.7	6.6	10.5		3.2	2.4

* 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 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 해물된장찌개 *(5.9.17.18) • 알감자조림* • 오리훈제채소볶음* • 배추김치*(9) • 청포도*	• 친환경잡곡밥*(5) • 부추물만두국 *(1.5.6.10.16) • 돼지갈비오븐구이 *(5.6.10.13.18) • 돌나물초무침* • 배추김치*(9) • 매실에이드*		• 짜장라면 *(1.2.5.6.10.13.15.16) • 짬뽕국 *(5.6.9.17.18) • 꼬꼬스테이크 *(6.12.13.15.16) • 파김치*(9) • 석류음료*(13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 순대국*(10) • 돼지고추장볼고기*(10) • 파래자반볶음*(5) • 배추김치*(9) • 롤케익*(1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품					국내산/국내산		국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품							국내산	
오리고기/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			국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.0	879.7	877.2		890.4	876.7
탄수화물(g)			52.3	128.0	114.4		101.3	108.2
단백질(g)	21.31	21.31	19.2	41.8	37.2		42.6	44.4
지방(g)			28.5	21.0	28.4		32.8	27.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	74.0	40.2	83.8		113.1	58.8
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.5	1.5		0.7	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.7	0.5		1.1	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	72.3	211.9	55.3		19.3	2.7
칼슘(mg)	240.84	290.84	134.3	112.8	153.2		216.5	54.6
철분(mg)	3.58	4.54	4.4	4.5	7.4		2.5	3.2

* 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 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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 건새우미역국*(9) • 매콤꼬치어묵 *(1.5.6) • 연양식불고기 *(1.2.5.6.10.12.15.16) • 양파절임 *(5.6.13) • 배추김치*(9)			• 친환경잡곡밥*(5) • 소고기무국*(16) • 명엽채볶음* • 돈카추/강정소스 *(1.5.6.10) • 배추김치*(9) • 참외*	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)	
돼지고기/가공품				/국내산			/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산			국내산	
2) 배추/가공품				국내산			국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산			국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.8	878.3			898.4	
탄수화물(g)			62.5	148.1			125.7	
단백질(g)	21.31	21.31	12.3	31.0			22.9	
지방(g)			25.1	17.1			31.8	
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	54.7	79.5			30.0	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.3	0.3			0.3	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.2	0.2			0.2	
비타민C(mg)	26.36	33.40	11.2	6.3			16.2	
칼슘(mg)	240.84	290.84	199.0	264.6			133.3	
철분(mg)	3.58	4.54	2.7	3.1			2.4	

* 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 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