

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 부추물만두국 *(1.5.6.10.16) · 온두부/돼지김치 볶음*(5.9.10) · 마늘종볶음* · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 크로와상/사과잼 *(1.2.5.6.13) · 소고기무국*(16) · 계란장조림*(1) · 볶음김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 한우사골곰탕/당 면*(13.16) · 볶음김치*(9) · 모듬소세지구이 *(2.5.6.10.15.16) · 사과요거트*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 감자된장찌개 *(5.10) · 오징어쥬키니볶음 *(17) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 누룽지* · 프렌치토스트 *(1.2.5.6) · 닭다리백숙 *(15) · 돼지고추장불고기 *(5.6.10.13) · 볶음김치*(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	862.81	862.81	3.2	867.0	869.7	942.9	853.1	917.4
탄수화물(g)			59.0	121.7	119.4	152.3	118.3	130.2
단백질(g)	21.08	21.08	19.7	41.1	40.1	27.8	49.9	55.0
지방(g)			21.4	22.6	22.6	23.7	17.6	16.8
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	232.2	431.5	114.2	33.0	453.0	129.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	1.6	0.3	0.2	1.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.9	1.4	0.5	0.4	1.4	0.6
비타민C(mg)	26.34	33.40	26.4	55.0	6.0	4.5	60.9	5.4
칼슘(mg)	239.00	289.00	236.5	335.8	140.8	211.2	363.8	131.0
철분(mg)	3.61	4.59	5.3	8.2	4.9	3.2	5.3	4.8

* 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 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 낙지연포탕* · 쌀미가래 *(1.2.5.6) · 오리훈제/무쌈 *(1.2.5.6) · 순대야채볶음 *(2.5.6.10.13.16) · 진미채볶음*(17) · 배추김치*(9)	· 한우곤드레밥/부 추간장*(16) · 파송송계란국*(1) · 미역줄기볶음* · 매콤함박스테이크 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 배추김치*(9) · 김구이* · 바나나*	· 친환경잡곡밥*(5) · 미소두부된장국 *(5.6) · 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.1 6.18) · 왕등심돈까스 *(1.5.6.10.12.13.1 8) · 배추김치*(9) · 스위티자몽주스 *(13) · 양배추샐러드 *(1.2.5.6)	· 달걀볶음밥 *(1.5.6.13.18) · 반달단무지* · 마라탕 *(1.2.4.5.6.10.12. 13.15.16.17.18) · 참쌀귀바로우 *(1.5.6.10.13) · 배추김치*(9) · 밀크스무디*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 애플잼쿠키 *(1.2.5.6) · 표고수제비*(5.6) · 돼지고기수육 *(10) · 무말랭이무침* · 배추김치*(9) · 썬배추/된장*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	862.81	862.81	3.2	886.4	844.3	908.6	888.0	922.5
탄수화물(g)			57.9	119.6	137.2	121.5	117.7	141.0
단백질(g)	21.08	21.08	16.8	38.1	34.8	30.2	39.0	42.3
지방(g)			25.3	27.2	16.5	32.7	27.4	19.8
비타민A(㎍ RAE)	198.24	274.28	89.8	59.8	148.6	41.2	114.2	84.9
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	0.5	1.2	0.9	1.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.5	0.4	0.4	0.4	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.34	33.40	27.2	25.9	9.2	54.2	15.2	31.5
칼슘(mg)	239.00	289.00	155.1	106.2	169.2	151.0	182.2	166.8
철분(mg)	3.61	4.59	4.5	3.8	4.7	3.6	7.2	3.2

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				· 친환경잡곡밥(자 율)*(5) · 장칼국수*(6.10) · 부추무침* · 너비아니구이 *(1.5.6.10.15.16.1 8) · 배추김치*(9) · 배*	· 친환경잡곡밥*(5) · 참치두부김치찌개 *(5.9) · 우동볶이 *(1.5.6.13) · 닭령구이*(15) · 깍두기*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 유부주머니장국 *(1.2.5.6.9.10.16) · 간장돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 친환경콩나물무침 *(5) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 콘소보로블루베리 쿠키바*(1.2.5.6) · 들깨미역국* · 고추장닭갈비 *(15) · 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	862.81	862.81	4.1	877.2	925.4	908.9	880.7	
탄수화물(g)			55.2	128.0	126.0	104.5	127.6	
단백질(g)	21.08	21.08	18.6	35.5	46.3	45.3	36.9	
지방(g)			26.1	24.3	23.1	30.9	23.8	
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	95.4	74.7	154.7	43.9	108.2	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	0.5	1.2	0.5	
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.34	33.40	7.9	13.1	9.2	4.7	4.4	
칼슘(mg)	239.00	289.00	150.1	71.1	155.7	168.7	204.9	
철분(mg)	3.61	4.59	2.8	2.4	3.2	2.8	2.9	

* 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 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