

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
주간 학교급식 영양량				· 친환경잡곡밥*(5) · 고기완자탕 *(1.2.5.6.10.15.16.18) · 볶음김치*(9) · 오리고추장불고기 *(5.6.13) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 모닝빵&사과잼 *(1.2.5.6.13) · 짬뽕국 *(5.6.9.10.17.18) · 볶음김치*(9) · 밥싸먹는햄 *(1.2.5.6.10.15.16)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 백김치볶음*(5.9) · 어묵햄볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) · 딸기요거트*(2)	· 함바그동 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 아육된장국* · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6) · 콤비네이션피자 *(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)	· 친환경잡곡밥*(5) · 순두부계란국 *(1.5) · 볶음김치*(5.9) · 짜장떡볶이 *(1.5.6.13.16) · 핫팬케이크/메이플시럽*(2.5.6.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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
다량어/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	4.4	896.8	886.2	877.9	949.6	892.7
탄수화물(g)			56.4	109.2	115.5	108.7	148.1	143.5
단백질(g)	21.08	21.08	15.8	31.0	40.5	46.2	31.9	25.1
지방(g)			27.9	34.8	27.6	27.4	25.0	22.3
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	172.2	425.7	61.4	72.9	159.5	141.7
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.1	0.9	1.0	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.8	1.3	0.4	0.8	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.34	33.40	36.3	54.9	57.7	52.3	12.3	4.2
칼슘(mg)	239.00	289.00	256.9	252.7	133.6	292.2	386.3	219.5
철분(mg)	3.61	4.59	3.6	5.3	3.4	3.7	3.0	2.7

* 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 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.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)

				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
주간 학교급식 영양량				· 친환경잡곡밥*(5) · 얼큰순대국 *(2.5.6.10.13.16) · 친환경시금치나물* · 소세지피망볶음 *(10.12.16) · 고등어카레구이 *(2.5.6.7.12.13.16.18) · 깍두기*(9) · 방울토마토*(12)	· 친환경잡곡밥*(5) · 랜덤도넛 *(1.2.5.6) · 오징어무국*(17) · 사과소스미트볼 *(1.5.6.10.12.16.18) · 잔멸치볶음* · 한우불고기/당면 *(16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 유부우동 *(1.2.5.6.9) · 간장돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 용가리치킨/머스 터드*(1.2.5.6.15) · 배추김치*(9) · 사과우유*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 육개장 *(1.5.6.9.16.17.18) · 치즈닭갈비 *(2.15) · 고구마떡갈비구이 *(5.6.10.15.16.18) · 배추김치*(9) · 오렌지*	· 친환경잡곡밥*(5) · 친환경콩나물김치 국*(5.9) · 족발*(10) · 오이무침* · 군만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) · 깍두기*(9) · 양파절임 *(5.6.13) · 매실음료*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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
다량어/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	3.8	897.6	877.8	893.7	915.4	894.9
탄수화물(g)			51.4	102.4	109.8	121.6	102.8	127.0
단백질(g)	21.08	21.08	19.6	42.9	40.8	35.2	52.1	44.0
지방(g)			29.0	32.8	28.9	27.0	31.2	21.4
비타민A(µg RAE)	198.24	274.28	75.5	181.4	34.2	51.1	87.4	23.4
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	0.4	0.9	1.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.4	0.6	0.4	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.34	33.40	22.5	45.7	9.4	5.1	33.9	18.2
칼슘(mg)	239.00	289.00	158.5	115.3	167.4	205.0	154.1	150.5
철분(mg)	3.61	4.59	3.4	3.9	4.6	2.2	4.9	1.7

* 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 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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 청국장찌개*(5) · 계란찜*(1) · 파채/우쌈/된장* · 돼지삼겹구이*(10) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 감자채볶음* · 배추김치*(9) · 돌김자반*(5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 닭가슴살미역국*(15) · 돼지고추장불고기*(5.6.10.13) · 크림스파게티*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지갈비탕*(10) · 갯잎장아찌* · 햄전*(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9)	
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	862.81	862.81	0.7	810.2	872.8	929.1	864.5	
탄수화물(g)			55.3	109.7	122.3	130.0	108.6	
단백질(g)	21.08	21.08	19.3	27.7	33.5	65.2	38.0	
지방(g)			25.3	26.0	26.8	14.9	27.9	
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	127.8	109.5	104.0	137.4	160.4	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.3	0.5	2.2	1.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.5	0.5	0.6	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.34	33.40	15.3	6.1	20.4	9.9	24.6	
칼슘(mg)	239.00	289.00	172.0	106.9	202.5	251.2	127.4	
철분(mg)	3.61	4.59	3.9	2.9	5.4	4.3	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 찹쌀, 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.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