

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 볶음김치*(9) • 해물동그랑땡 *(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) • 베이컨구이*(10) • 배* • 열대과일요거트*(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 호박된장국* • 단무지부추무침* • 마파두부 *(5.6.10.12.13.18) • 볶음김치*(9) • 소세지츄러스 *(1.2.5.6.10.16)	• 친환경잡곡밥*(5) • 누룽지* • 알감자조림 *(5.13) • 돼지고추장불고기 *(10) • 볶음김치*(9) • 사과우유*(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 돼지갈비탕*(10) • 계란찜*(1) • 볶음김치*(9) • 포켓토스트(피자)* (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	• 친환경잡곡밥*(5) • 크로와상/딸기잼 *(1.2.5.6) • 볶음김치*(9) • 오리훈제채소볶음* • 소세지구이 *(2.5.6.10.15.16) • 코코볼시리얼/우유*(2.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산	국내산	국내산	국내산	/국내산
오리고기/가공품								/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			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.4	900.8	890.1	899.8	881.4	896.2
탄수화물(g)			52.8	124.3	133.9	149.5	72.7	101.1
단백질(g)	21.31	21.31	18.9	36.3	36.3	41.2	55.6	38.4
지방(g)			28.3	27.5	22.5	12.4	38.8	37.0
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	105.3	77.2	46.5	41.2	131.9	229.9
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.4	0.6	1.1	1.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.5	0.6	0.4	0.7	0.9
비타민C(mg)	26.36	33.40	64.1	68.5	14.2	10.1	6.5	221.3
칼슘(mg)	240.84	290.84	193.0	168.1	254.3	142.5	155.0	244.9
철분(mg)	3.58	4.54	3.0	0.9	4.1	2.2	3.9	3.8

* 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.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				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 아이스크림 *(1.2.5.6) · 고기완자탕 *(1.2.5.6.10.15.16.18) · 오징어쥬키니볶음 *(17) · 배추김치*(9) · 연두부/양념장 *(5)	· 친환경콩나물밥 *(5.10) · 콩비지김치찌개 *(5.9.10) · 호박잎찜/된장* · 라볶이 *(1.2.5.6.10.15.16) · 열무김치*(9) · 김구이* · 모듬푸딩*(2)	· 중화비빔밥 *(5.6.9.10.12.13.17.18) · 순두부계란국 *(1.5) · 탕수육/소스 *(1.5.6.10.13) · 파김치*(9) · 수박*	· 친환경잡곡밥*(5) · 유부주머니장국 *(1.2.5.6.9.10.16) · 탄두리치킨 *(2.5.6.12.13.15) · 배추김치*(9) · 마크니커리/난 *(2.5.6.10.12.13.16.18) · 망고라씨 *(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기무국*(16) · 수육/스틱채소/된장*(10) · 무말랭이무침* · 배추김치*(9) · 우유빙수 *(2.5.11)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								국내산(한우)
돼지고기/가공품				/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기/가공품						/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				
오징어/가공품				국내산		국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.4	880.2	884.8	885.5	883.1	888.0
탄수화물(g)			58.5	129.9	151.6	127.8	109.4	111.7
단백질(g)	21.31	21.31	20.0	39.4	34.1	44.4	44.7	53.5
지방(g)			21.5	19.0	14.2	19.7	27.3	22.9
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	136.0	54.7	172.8	163.2	110.4	178.9
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.6	0.7	1.1	1.1	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.8	0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	13.5	15.7	7.0	17.2	7.0	20.6
칼슘(mg)	240.84	290.84	208.8	100.3	271.7	101.8	218.5	351.7
철분(mg)	3.58	4.54	4.0	1.8	3.5	8.7	2.4	3.6

* 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	06월 17일(월)		06월 18일(화)		06월 19일(수)		06월 20일(목)		06월 21일(금)	
	• 친환경잡곡밥*(5) • 낙지연포탕* • 미역줄기볶음* • 떡튀김/강정소스 *(2.5.6.12.13) • 고구마함박스테이크 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치*(9)		• 친환경잡곡밥*(5) • 소면사리*(1.6) • 설렁탕*(1.13.16) • 파닭순살치킨 *(1.2.5.6.13.15) • 깍두기*(9) • 양배추샐러드*		• 친환경잡곡밥*(5) • 순대국*(10) • 명엽채볶음* • 부추오징어전 *(6.17) • 배추김치*(9)		• 친환경잡곡밥*(5) • 초코칩패스츄리 *(1.2.5.6) • 건새우미역국*(9) • 떡갈비볶음 *(5.6.10.15.16.18) • 고등어카레구이 *(7) • 배추김치*(9)			
식재료	원산지		원산지		원산지		원산지		원산지	
쇠고기(종류)/가공품			국내산(한우)							
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			
낙지/가공품	베트남									
고등어/가공품							국내산			
오징어/가공품					국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.2	893.2	884.2	891.2	896.9			
탄수화물(g)			56.5	149.0	126.4	111.8	105.1			
단백질(g)	21.31	21.31	17.6	31.0	42.4	44.8	34.9			
지방(g)			25.9	18.0	20.2	25.4	36.6			
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	68.8	120.2	55.4	18.4	81.0			
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	2.0	0.4	0.4	1.3			
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4	0.4	0.5	0.6			
비타민C(mg)	26.36	33.40	9.8	7.7	10.5	2.7	18.3			
칼슘(mg)	240.84	290.84	146.1	146.2	109.5	126.6	202.0			
철분(mg)	3.58	4.54	3.8	3.5	4.2	1.8	5.6			

* 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