

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 떡갈비볶음 *(5.6.10.15.16.18) · 볶음김치*(9) · 예그카츠 *(1.2.5.6.10.15.16) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 낙지김치죽* · 동치미*(9) · 백김치볶음*(9) · 햄전 *(1.2.5.6.10.15.16) · 핫팬케이크/메이플시럽*(2.5.6.13)		· 친환경잡곡밥*(5) · 누룽지* · 김치닭볶음 *(9.15) · 소세지메란볶음 *(1.10.16) · 깍두기*(9)	· 돼지훈제볶음밥 *(10) · 북어두부무국*(5) · 깻잎장아찌* · 볶음김치*(9) · 불고기오믈렛 *(1.2.5.6.10)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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)	872.38	872.38	5.0	885.6	928.4		938.2	912.6
탄수화물(g)			58.3	142.8	142.9		127.5	107.9
단백질(g)	21.31	21.31	17.8	26.2	39.8		44.5	48.8
지방(g)			23.9	21.7	19.1		24.6	29.4
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	324.3	903.6	77.4		175.4	141.0
티아민(mg)	0.36	0.43	1.1	2.2	0.5		0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.8	1.4	0.6		0.6	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	40.1	89.0	31.1		31.1	9.0
칼슘(mg)	240.84	290.84	216.1	295.3	195.4		181.4	192.3
철분(mg)	3.58	4.54	3.8	4.7	3.1		3.9	3.7

* 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				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 들기름막국수 *(3.5.6.13) · 크림치즈와플 *(1.2.5.6) · 돼지고기수육 *(10) · 채소모듬/된장* · 친환경콩나물국 *(5) · 배추김치*(9)	· 후리가케참치밥 *(1.2.5.6.9.13.16.18) · 크림스프/크루통 *(2.5.6.13.16) · 치킨버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 오이피클* · 감자튀김/케첩 *(5.6) · 배추김치*(9) · 사과음료*(13)		· 친환경잡곡밥*(5) · 팥이된장국* · 갯잎오리불고기 *(5.6.13) · 치즈피자돈까스 *(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치*(9) · 청포도에이드*	· 친환경잡곡밥*(5) · 닭곰탕*(15) · 갈비만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) · 친환경콩나물무침 *(5) · 고등어카레구이 *(7) · 배추김치*(9) · 멜론
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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)	872.38	872.38	7.9	951.8	962.8		946.3	904.6
탄수화물(g)			55.0	129.7	145.5		119.0	116.5
단백질(g)	21.31	21.31	16.3	44.9	29.5		30.0	47.0
지방(g)			28.7	26.3	27.7		38.4	25.9
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	94.7	65.3	77.1		181.9	54.5
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.9	0.6		0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.7	0.7	0.4		1.1	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	17.6	15.4	25.6		15.7	13.6
칼슘(mg)	240.84	290.84	217.5	135.9	352.5		222.5	159.0
철분(mg)	3.58	4.54	4.3	4.5	4.0		3.6	5.3

* 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.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				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				· 친환경잡곡밥(자 율)*(5) · 닭칼국수*(6.15) · 탕수육/소스 *(1.5.6.10.13) · 오징어버터구이 *(2.17) · 배추김치*(9)			· 대파족발덮밥 *(1.10) · 홍합미역국*(18) · 배추김치*(9) · 배* · 핫도그/케첩 *(1.2.5.6.10.16)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산			국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산			국내산	
2) 배추/가공품				국내산			국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산			국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남			베트남	
고등어/가공품				국내산			국내산	
오징어/가공품				국내산			국내산	
꽃게/가공품				국내산			국내산	
참조기/가공품				국내산			국내산	
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)			/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품				베트남			베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	4.9	873.5			957.0	
탄수화물(g)			55.4	116.1			130.6	
단백질(g)	21.31	21.31	21.0	38.8			54.8	
지방(g)			23.6	24.9			22.0	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	92.4	85.6			99.3	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.4			1.2	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4			0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	8.2	5.7			10.8	
칼슘(mg)	240.84	290.84	156.3	74.8			237.8	
철분(mg)	3.58	4.54	5.9	7.9			3.9	

* 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