

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 사과소스미트볼 *(1.5.6.10.12.16.18) · 볶음김치*(9) · 스크램블에그 *(1.2) · 김구이* · 오레오시리얼/우유*(2.5.6)	· 고르곤졸라피자 *(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 닭다리백숙죽 *(15) · 동치미*(9) · 깻잎장아찌* · 볶음김치*(9) · 맛감자튀김*(5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 육개장*(1.16) · 무장아찌* · 오리훈제/머스터드* · 볶음김치*(9) · 잔멸치볶음*	· 친환경잡곡밥*(5) · 와플/메이플 *(1.2.5.6.13) · 건새우미역국*(9) · 마파두부 *(5.6.10.12.13.18) · 볶음김치*(9) · 밥싸먹는햄 *(1.2.5.6.10.15.16)	· 친환경잡곡밥*(5) · 식빵토스트 *(1.2.5.6.10.15.16) · 돼지갈비탕*(10) · 고등어감자조림 *(7) · 친환경콩나물무침 *(5) · 볶음김치*(9)
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
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)	872.38	872.38	3.0	896.9	872.2	884.1	922.4	918.6
탄수화물(g)			56.8	125.7	129.0	111.0	132.8	129.3
단백질(g)	21.31	21.31	17.0	24.9	40.9	46.1	36.0	39.7
지방(g)			26.2	31.2	20.6	26.0	27.2	23.9
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	147.9	455.2	106.5	66.1	74.2	37.6
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	1.7	0.6	0.4	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.3	4.2	0.5	0.4	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	43.2	147.7	9.7	17.6	26.4	14.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	234.0	174.4	287.5	305.5	313.3	89.2
철분(mg)	3.58	4.54	5.8	7.7	12.2	2.1	4.1	2.9

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기무국*(16) · 숙주나물무침* · 오징어순대볶음 *(2.5.6.10.13.16.17) · 치즈핫도그/케첩 *(1.2.5.6.10.15.18) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 분짜 *(5.6.10.13.18) · 친환경콩나물김치 국*(5.9) · 메란돈육버섯장조 림*(1.10) · 참치오믈렛 *(1.2.5.6) · 백김치*(9)	· 치즈김치주먹밥 *(2.5.6.16) · 옥수수스프 *(2.5.6.16) · 토마토스파게티 *(1.5.6.10.12.13.16) · 모듬야채피클* · 함박까츠/돈가스 소스 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치*(9) · 복숭아주스 *(11.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 해물된장찌개 *(5.8.17) · 돼지고추장불고기 *(10) · 닭꼬치*(5.6.15) · 썬채소/된장* · 파김치*(9) · 파인애플*	· 친환경잡곡밥*(5) · 꼬치어묵탕 *(1.5.6) · 소세지피망볶음 *(10.16) · 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치*(9) · 망고주스*(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
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)	872.38	872.38	4.2	906.6	882.7	930.9	907.7	918.4
탄수화물(g)			62.4	137.7	119.2	166.7	129.3	141.0
단백질(g)	21.31	21.31	19.1	42.8	48.5	26.4	57.9	37.1
지방(g)			18.5	17.7	20.8	16.4	16.0	20.7
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	84.7	40.4	35.5	141.0	144.3	62.4
티아민(mg)	0.36	0.43	1.4	0.5	1.2	3.2	1.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.3	0.3	0.5	0.7	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	37.0	15.5	7.8	32.8	70.5	58.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	162.0	202.5	70.4	211.3	179.9	145.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.58	4.54	5.2	4.2	2.4	8.8	8.5	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				· 친환경잡곡밥(자 율)*(5) · 유니짜장면 *(2.5.6.10.13) · 짬뽕국 *(5.6.9.10.17.18) · 반달단무지* · 군만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 표고수제비*(5.6) · 간장돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 야채계란말이*(1) · 깍두기*(9) · 오렌지자몽주스 *(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 유부우동 *(1.2.5.6.9) · 크림빵*(1.2.5.6) · 고구마채볶음* · 연양식불고기/파 채 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 배추김치*(9)	· 달걀볶음밥*(1) · 쌀국수 *(5.6.13.15.16.18) · 양파초절임* · 스프링롤/칠리 *(1.5.6.10.16.18) · 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)	872.38	872.38	5.7	931.3	940.9	893.0	923.1	
탄수화물(g)			64.8	144.7	136.5	151.9	154.6	
단백질(g)	21.31	21.31	16.8	52.4	39.8	25.3	35.0	
지방(g)			18.4	15.9	24.0	19.0	15.3	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	117.9	37.6	136.7	53.0	244.3	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.9	0.8	0.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.7	0.6	0.2	0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	28.2	21.2	54.7	7.1	29.7	
칼슘(mg)	240.84	290.84	121.4	131.8	110.3	148.9	94.8	
철분(mg)	3.58	4.54	3.5	3.5	3.3	2.9	4.1	

* 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