

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
주간 학교급식 영양량				· 친환경잡곡밥(자 을)* (5) · 유부우동 *(1.2.5.6.9) · 볶음김치*(9) · 고기깻잎전 *(1.5.6.10.15.16) · 알감자구이*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 감자옹심이국 *(17) · 볶음김치*(9) · 스펀튀김 *(1.2.5.6.10.15.16) · 떡꼬치 *(2.5.6.12.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 고기완자탕 *(1.2.5.6.10.15.16 .18) · 치즈과일샐러드 /치플레*(1.2.5.6) · 볶음김치*(9) · 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.1 6.18)	· 김치볶음밥 *(9.10) · 프렌치토스트 *(1.2.5.6) · 백김치볶음*(9) · 순살닭볶음*(15) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 조랭이떡국*(1) · 고추장어묵볶음 *(1.5.6) · 볶음김치*(9) · 밥싸먹는햄 *(1.2.5.6.10.15.16)
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)	872.38	872.38	2.7	897.0	915.3	935.3	885.3	848.0
탄수화물(g)			58.6	106.0	177.3	121.1	125.6	117.4
단백질(g)	21.31	21.31	15.3	30.3	21.7	40.8	42.2	34.2
지방(g)			26.1	37.1	11.8	30.6	21.7	26.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	251.9	66.3	24.0	114.7	955.4	99.1
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	0.7	0.6	1.0	2.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.2	0.4	1.5	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	44.3	8.7	37.7	21.1	107.4	46.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	185.7	349.3	76.7	186.9	205.0	110.6
철분(mg)	3.58	4.54	3.3	5.1	1.7	2.5	5.1	2.3

* 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.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)

				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥*(5) 타르트*(1.2.5.6) 육개장*(1.16) 비엔나소세지구이*(10.16) 오리훈제야채볶음* 배추김치*(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥*(5) 설렁탕/소면*(1.6.13.16) 불닭팽이*(5.6.13) 계란찜*(1) 돼지간장불고기*(5.6.10.13.18) 각두기*(9) 샤인머스켓* 	<ul style="list-style-type: none"> 김밥*(1.2.5.6.10.15.16) 미역미소된장국*(5.6) 순대/초장*(2.5.6.10.13.16) 통가래떡볶이*(1.5.6.13) 배추김치*(9) 밤우유*(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 유부주머니장국*(1.2.5.6.9.10.16) 하이라이스*(1.2.5.6.10.12.13.16) 허니콤보/웨이감자*(5.6.13.15) 배추김치*(9) 라임레몬주스*(13) 양배추샐러드*(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥*(5) 짬뽕순두부국*(5.6.9.10.17.18) 반달단무지* 간장닭갈비*(6.12.13.15) 청양마요깡소새우*(1.5.6.9.13) 배추김치*(9) 사과*
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	6.7	897.1	885.8	963.2	958.3	948.7
탄수화물(g)			57.2	98.8	115.5	173.0	146.2	128.7
단백질(g)	21.31	21.31	18.9	43.5	62.5	33.5	42.4	36.7
지방(g)			23.9	36.1	17.8	15.6	22.7	30.6
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	128.6	78.7	86.8	305.9	121.1	50.4
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.6	1.4	0.6	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.7	0.8	1.2	0.4	0.2
비타민C(mg)	26.36	33.40	32.2	40.5	10.7	26.9	50.8	32.0
칼슘(mg)	240.84	290.84	153.3	118.0	85.1	208.6	202.8	152.2
철분(mg)	3.58	4.54	4.5	3.3	5.0	8.3	3.6	2.3

* 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.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				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
					· 친환경잡곡밥*(5) · 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 풀면야채우침 *(5.6) · 명태살튀김강정 *(1.2.5.6.12.13) · 깍두기*(9)	· 간장계란밥*(1) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 매콤꼬치어묵 *(1.5.6.13) · 깍두기*(9) · 돌김자반*(5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 고르곤졸라피자 *(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 한우샤브샤브 *(16) · 불향꾸꾸미볶음 *(5.6.13) · 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품					베트남	베트남	베트남	
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품					/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품					베트남	베트남	베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	0.7		894.9	918.1	821.8	
탄수화물(g)			55.4		134.9	107.0	115.3	
단백질(g)	21.31	21.31	21.6		37.4	54.2	47.7	
지방(g)			22.9		20.2	28.6	16.9	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	113.4		71.0	240.5	28.7	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.2		2.2	0.9	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.7		0.6	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.36	33.40	9.9		15.6	6.4	7.8	
칼슘(mg)	240.84	290.84	211.9		208.2	232.7	194.9	
철분(mg)	3.58	4.54	5.2		3.7	7.0	5.1	

* 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