

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 누룽지* · 페퍼로니샌드위치 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 고추잡채덮밥 *(5.10) · 누룽지* · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)		· 누룽지* · 한우야채죽 *(1.16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 누룽지* · 김치만두국 *(1.5.6.10.16.18) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)
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	2.7	888.2	884.8		917.8	894.0
탄수화물(g)			67.2	130.7	163.3		163.6	136.8
단백질(g)	21.31	21.31	12.9	23.9	29.1		31.4	29.5
지방(g)			19.9	29.8	10.7		12.6	25.0
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	598.9	359.6	403.8		1,002.7	629.5
티아민(mg)	0.36	0.43	1.3	0.9	1.3		2.0	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.2	1.0	1.1		1.5	1.2
비타민C(mg)	26.36	33.40	64.0	53.6	81.9		77.7	42.8
칼슘(mg)	240.84	290.84	352.2	490.9	232.1		283.2	402.9
철분(mg)	3.58	4.54	4.6	3.9	4.4		5.8	4.1

* 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 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				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 오리김치볶음밥 *(9) · 소보로깨찰빵 *(1.2.5.6) · 북어두부무국*(5) · 계란찜*(1) · 백김치*(9) · 김구이* · 딸기*	· 친환경잡곡밥*(5) · 쫄면순두부국 *(1.5.6.9.17.18) · 메란돈육버섯장조 림*(1.10) · 별집감자튀김 *(5.6) · 튀김만두 *(1.5.6.10.16.18) · 배추김치*(9) · 포도주스*(13)		· 친환경잡곡밥*(5) · 한우샤브샤브 *(16) · 무생채* · 베이컨감자채볶음 *(10) · 치즈닭갈비 *(2.15) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 달걀장조림*(1) · 연양식불고기/파 채 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 깍두기*(9) · 마늘바게트 *(2.5.6)
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	6.1	957.0	942.1		903.1	899.1
탄수화물(g)			56.0	122.3	146.3		102.6	133.9
단백질(g)	21.31	21.31	19.4	39.9	36.6		57.1	41.0
지방(g)			24.7	30.2	21.9		26.9	19.8
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	83.0	121.3	68.2		69.1	73.3
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	1.0		0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.6	0.5		0.4	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	30.7	78.2	10.6		29.9	3.9
칼슘(mg)	240.84	290.84	141.7	180.9	134.1		128.8	123.1
철분(mg)	3.58	4.54	7.7	3.9	18.0		4.5	4.2

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 한우사골곰탕/당면*(13.16) · 닭봉구이*(15) · 모듬소세지구이*(2.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9)			· 친환경잡곡밥(자율)*(5) · 비빔라면*(1.2.5.6.10.15.16) · 팽이두부된장국*(5) · 명이나물* · 돼지삼겹구이*(10) · 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산			국내산(한우)/국내산	
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	6.8	939.0			925.1	
탄수화물(g)			59.7	126.5			146.2	
단백질(g)	21.31	21.31	13.7	37.8			24.9	
지방(g)			26.6	29.1			24.9	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	67.7	52.6			82.8	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.4	0.2			0.6	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.1			0.8	
비타민C(mg)	26.36	33.40	2.7	2.1			3.2	
칼슘(mg)	240.84	290.84	129.2	98.2			160.2	
철분(mg)	3.58	4.54	2.8	3.3			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 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