

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 09월 09일(월)   | 09월 10일(화)  | 09월 11일(수)  | 09월 12일(목)   | 09월 13일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|--|---|
|                |           |           |            | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 알감자조림*<br>· 온두부*(5)<br>· 볶음김치*(9)<br>· 소세지피망볶음*(10, 16)<br>· 마시멜로요거트*(2) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 맑은오징어우국*(17)<br>· 아삭오이고추무침*(5, 6)<br>· 돼지고추장불고기*(10)<br>· 볶음김치*(9)<br>· 캬벌포도* | · 야채볶음밥*(13)<br>· 프렌치토스트*(1, 2, 5, 6)<br>· 아욱된장국*<br>· 피자소스미트볼*(1, 2, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16)<br>· 볶음김치*(9)<br>· 베이컨구이*(10) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 애호박웅심이국*(17)<br>· 고추장어묵볶음*(1, 5, 6)<br>· 볶음김치*(9)<br>· 짜장닭갈비*(5, 6, 13, 15, 16)<br>· 핫팬케이크/메이플시럽*(2, 5, 6, 13) | · 간장계란밥*(1)<br>· 콩비지감치찌개*(5, 9, 10)<br>· 갈비만두/간장*(1, 5, 6, 10, 16, 18)<br>· 볶음김치*(9)<br>· 율가리치킨/머스터드*(1, 2, 5, 6, 15)<br>· 돌김자반*(5) |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 872.38    | 872.38    | 3.3        | 876.1  | 902.7   | 939.1   | 899.3  | 889.5   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 61.1       | 128.1  | 128.8   | 137.3   | 162.9  | 119.5   |
| 단백질(g)         | 21.31     | 21.31     | 18.0       | 33.4   | 60.8  | 32.3  | 33.4   | 38.9  |
| 지방(g)          |           |           | 20.9       | 24.3   | 13.9  | 27.2  | 11.3   | 26.4  |
| 비타민A(μg RAE)   | 200.12    | 276.70    | 78.3       | 48.7   | 75.4  | 99.1  | 69.9   | 98.6  |
| 티아민(mg)        | 0.36      | 0.43      | 0.8        | 0.5  | 1.7   | 0.5   | 0.4  | 0.8   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.55      | 0.6        | 0.5  | 0.4   | 1.0   | 0.6  | 0.3   |
| 비타민C(mg)       | 26.36     | 33.40     | 32.9       | 43.0   | 68.1  | 37.8  | 10.7   | 4.8   |
| 칼슘(mg)         | 240.84    | 290.84    | 156.4      | 191.7  | 149.3   | 113.8   | 209.2  | 118.0   |
| 철분(mg)         | 3.58      | 4.54      | 3.2        | 3.4  | 3.6   | 2.5   | 1.9  | 4.8   |

\* 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 09월 09일(월)   | 09월 10일(화)   | 09월 11일(수)  | 09월 12일(목)   | 09월 13일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|--|--|
|                |           |           |            | · 친환경잡곡밥(자<br>율)*(5)<br>· 부추물만두국<br>*(1.5.6.10.16)<br>· 쫄면*(1.5.6)<br>· 치킨가스/돈가스<br>소스*(1.5.6.15.18)<br>· 배추김치*(9)<br>· 블루베리요거트파<br>르페*(1.2.5.6) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 한식잡채*(10)<br>· 소고기미역국<br>*(16)<br>· 매콤돼지갈비찜<br>*(5.6.10.13.18)<br>· 열무김치*(9)<br>· 샤인머스켓* | · 마제덮밥<br>*(1.5.6.7.10.18)<br>· 파송송계란국*(1)<br>· 부추무침*<br>· 꼬꼬스테이크<br>*(6.12.13.15.16)<br>· 배추김치*(9)<br>· 후르츠주스*(13) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 부대찌개/면사리<br>*(1.2.5.6.9.10.12.<br>15.16)<br>· 표고피망볶음*<br>· 튀김만두<br>*(1.5.6.10.16.18)<br>· 배추김치*(9)<br>· 바나나* | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 카스테라<br>*(1.2.5.6)<br>· 순대국*(10)<br>· 친환경콩나물무침<br>*(5)<br>· 삼치데리구이<br>*(5.6.13)<br>· 깍두기*(9) |
| 식재료            |           |           |            | 원산지  | 원산지  | 원산지   | 원산지  | 원산지  |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>내산   | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 872.38    | 872.38    | 5.0        | 950.6  | 901.3  | 903.4   | 931.8  | 893.8  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 59.0       | 140.1  | 137.9  | 117.9   | 145.7  | 123.7  |
| 단백질(g)         | 21.31     | 21.31     | 16.7       | 35.0   | 35.9   | 50.8  | 25.6   | 40.5   |
| 지방(g)          |           |           | 24.3       | 25.9   | 21.4   | 24.3  | 28.1   | 22.0   |
| 비타민A(μg RAE)   | 200.12    | 276.70    | 102.3      | 134.3  | 46.6   | 250.5   | 56.0   | 23.9   |
| 티아민(mg)        | 0.36      | 0.43      | 0.9        | 0.6  | 0.9  | 0.9   | 1.8  | 0.3  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.55      | 0.5        | 0.5  | 0.4  | 0.6   | 0.8  | 0.3  |
| 비타민C(mg)       | 26.36     | 33.40     | 14.0       | 9.3  | 14.1   | 27.6  | 17.9   | 1.0  |
| 칼슘(mg)         | 240.84    | 290.84    | 131.7      | 130.4  | 114.8  | 97.4  | 248.4  | 67.3   |
| 철분(mg)         | 3.58      | 4.54      | 6.4        | 5.0  | 3.3  | 4.0   | 18.2   | 1.4  |

\* 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 09월 09일(월)   | 09월 10일(화)   | 09월 11일(수)   | 09월 12일(목)  | 09월 13일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|---|------------|
|                |           |           |            | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 돼지등뼈감자탕<br>*(10)<br>· 야채계란말이*(1)<br>· 갈떡갈떡<br>*(5.6.10.15.16)<br>· 배추김치*(9)<br>· 사과주스*(13) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 북어두부팽이국<br>*(5)<br>· 떡볶이*(1.5.6)<br>· 자메이카닭볶음<br>*(1.2.5.6.10.12.13<br>.15.16)<br>· 김말이튀김<br>*(1.5.6.16)<br>· 배추김치*(9) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 닭곰탕*(15)<br>· 돼지훈제셀러드<br>*(1.2.5.6.10)<br>· 오리고추장불고기<br>*<br>· 햄전<br>*(1.2.5.6.10.15.16<br>)<br>· 배추김치*(9) | · 친환경잡곡밥*(5)<br>· 꽃게탕*(8)<br>· 돼지고기수육<br>*(10)<br>· 마늘고추오이된장<br>*<br>· 불고기피자<br>*(1.2.5.6.10.12.13<br>.15.16)<br>· 배추김치*(9)<br>· 청포도주스*(13) |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지  | 원산지  | 원산지  | 원산지   | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 872.38    | 872.38    | 5.7        | 919.1  | 940.4  | 926.3  | 901.0   |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 52.1       | 110.1  | 144.8  | 96.8   | 118.4   |            |
| 단백질(g)         | 21.31     | 21.31     | 20.3       | 39.0   | 37.2   | 51.5   | 55.5  |            |
| 지방(g)          |           |           | 27.6       | 33.5   | 22.1   | 35.4   | 19.8  |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 200.12    | 276.70    | 120.8      | 196.9  | 98.3   | 148.7  | 39.5  |            |
| 티아민(mg)        | 0.36      | 0.43      | 1.0        | 1.4  | 0.4  | 0.9  | 1.2   |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.55      | 0.6        | 0.6  | 0.4  | 0.7  | 0.5   |            |
| 비타민C(mg)       | 26.36     | 33.40     | 27.9       | 54.8   | 12.2   | 30.7   | 13.8  |            |
| 칼슘(mg)         | 240.84    | 290.84    | 176.0      | 148.7  | 108.0  | 183.2  | 264.1   |            |
| 철분(mg)         | 3.58      | 4.54      | 7.8        | 9.3  | 7.7  | 11.7   | 2.4   |            |

\* 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