

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	
				· 친환경잡곡밥*(5)	· 친환경잡곡밥*(5)	· 야채볶음밥*(13)	· 친환경잡곡밥*(5)	· 간장계란밥*(1)	
· 알감자조림*	· 맑은오징어우육	· 프렌치토스트	· 애호박우심이국	· 콩비지김치찌개					
· 온두부*(5)	* (17)	* (1.2.5.6)	* (17)	* (5.9.10)					
· 볶음김치*(9)	· 아삭오이고추우침	· 아욱된장국*	· 고추장어묵볶음	· 갈비만두/간장					
· 소세지피망볶음	* (5.6)	· 피자소스미트볼	* (1.5.6)	* (1.5.6.10.16.18)					
* (10.16)	· 돼지고추장불고기	* (1.2.5.6.10.12.13	· 볶음김치*(9)	· 볶음김치*(9)					
· 마시멜로요거트	* (10)	.15.16)	· 짜장닭갈비	· 율가리치킨/머스					
* (2)	· 볶음김치*(9)	· 볶음김치*(9)	* (5.6.13.15.16)	터드*(1.2.5.6.15)					
	· 캬벌포도*	· 베이컨구이*(10)	· 핫팬케이크/메이	· 돌김자반*(5)					
			플시럽*(2.5.6.13)						
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				
다량어/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	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 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)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				· 친환경잡곡밥(자 율)*(5)	· 친환경잡곡밥*(5)	· 마제덮밥 *(1.5.6.7.10.18)	· 친환경잡곡밥*(5)	· 친환경잡곡밥*(5)
· 부추물만두국 *(1.5.6.10.16)	· 한식잡채*(10)	· 파송송계란국*(1)	· 부대찌개/면사리 *(1.2.5.6.9.10.12. 15.16)	· 카스테라				
· 쫄면*(1.5.6)	· 소고기미역국 *(16)	· 부추우침*	· 표고피망볶음*	· 순대국*(10)				
· 치킨가스/돈가스 소스*(1.5.6.15.18)	· 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18)	· 꼬꼬스테이크 *(6.12.13.15.16)	· 튀김만두 *(1.5.6.10.16.18)	· 친환경콩나물무침 *(5)				
· 배추김치*(9)	· 열무김치*(9)	· 배추김치*(9)	· 배추김치*(9)	· 삼치데리구이 *(5.6.13)				
· 블루베리요거트파 르페*(1.2.5.6)	· 샤인머스켓*	· 후르츠주스*(13)	· 바나나*	· 깍두기*(9)				
식재료	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	5.0	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 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)

				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
주간 학교급식 영양량				· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지등뼈감자탕*(10) · 야채계란말이*(1) · 갈떡갈떡*(5.6.10.15.16) · 배추김치*(9) · 사과주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 북어두부팽이국*(5) · 떡볶이*(1.5.6) · 자메이카닭볶음*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김말이튀김*(1.5.6.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 닭곰탕*(15) · 돼지훈제셀러드*(1.2.5.6.10) · 오리고추장불고기* · 행전*(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 꽃게탕*(8) · 돼지고기수육*(10) · 마늘고추오이된장* · 불고기피자*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치*(9) · 청포도주스*(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
다량어/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	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.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