

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 계란찜*(1) • 떡갈비볶음 *(5.6.10.15.16.18) • 볶음김치*(9) • 사과* • 코코볼시리얼/우유*(2.6)	• 친환경잡곡밥*(5) • 웅심이국*(17) • 고추장닭갈비 *(15) • 볶음김치*(9) • 밥싸먹는햄 *(1.2.5.6.10.15.16) • 요거특*(2.5)	• 친환경잡곡밥*(5) • 크림스프/크루통 *(2.5.6.13.16) • 볼로네제구슬비프 *(1.2.5.6.12.13.15.16) • 볶음김치*(9) • 감자튀김/케첩 *(5.6) • 콤비네이션피자 *(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)	• 친환경잡곡밥*(5) • 북어두부우국*(5) • 돼지고추장불고기 *(5.10) • 볶음김치*(9) • 김구이* • 오렌지주스*(13)	• 옥수감자밥/간장* • 열갈이된장국* • 돈육버섯장조림 *(10) • 볶음김치*(9) • 소세지피망볶음 *(10.16) • 바나나*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산	/국내산	/국내산	국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.4	887.3	890.6	882.3	880.5	880.1
탄수화물(g)			58.8	127.4	128.5	131.6	121.4	131.1
단백질(g)	21.31	21.31	16.8	30.4	35.7	26.2	46.5	43.5
지방(g)			24.4	27.1	24.2	26.8	20.5	19.3
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	116.5	459.2	39.7	20.3	33.4	30.1
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	1.4	0.7	0.5	1.3	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	1.2	0.3	1.0	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	47.2	55.4	36.8	6.6	100.5	36.7
칼슘(mg)	240.84	290.84	164.7	362.8	77.1	198.0	109.2	76.4
철분(mg)	3.58	4.54	2.8	5.1	2.3	1.7	2.3	2.3

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				· 햅야채볶음밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16) · 호박된장국* · 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 배추김치*(9) · 수박스무디* · 회오리감자*(5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기미역국 *(16) · 미역줄기볶음* · 양념치킨 *(1.2.5.6.12.13.15) · 고등어카레구이 *(7) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 꼬치어묵탕 *(1.5.6) · 찐옥수수* · 치즈순대닭갈비 *(2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기*(9) · 모듬푸딩*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 애호박볶음* · 고구마치즈돈까스 *(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치*(9) · 자두*	· 친환경잡곡밥*(5) · 친환경콩나물국 *(5) · 오리훈제채소볶음* · 우동볶이 *(1.5.6.13) · 용가리치킨/머스터드*(1.2.5.6.15) · 열무김치*(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)			
돼지고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
닭고기/가공품					/국내산	국내산		/국내산
오리고기/가공품								
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
고등어/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.8	885.2	873.0	922.6	876.2	882.4
탄수화물(g)			58.3	124.6	113.3	148.8	130.0	119.6
단백질(g)	21.31	21.31	17.2	30.4	45.8	37.5	36.1	38.4
지방(g)			24.5	27.1	25.2	18.5	22.2	25.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	60.3	29.3	61.2	74.3	43.4	93.2
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.8	0.4	0.5	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.3	0.5	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	43.5	19.1	3.6	14.5	16.1	164.1
칼슘(mg)	240.84	290.84	174.5	215.1	181.2	216.2	156.1	103.8
철분(mg)	3.58	4.54	3.4	2.4	4.0	3.9	2.8	3.8

* 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 찰쌀을 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				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 돼지고기김치찌개*(5.9.10) • 바베크오리구이*(6.12.13) • 고기찜만두/간장*(1.5.6.10.16.18) • 풀면야채무침*(5.6) • 열무김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 닭곰탕*(15) • 쥐포채볶음* • 불향쭈뚝볶음*(5.6.10.13) • 배추김치*(9) • 망고우유*(2) • 무쌈/깻잎/마요*(1.5)	• 친환경콩나물밥*(5.10) • 짬뽕순두부국*(5.6.9.13.17.18) • 탕수육/소스*(1.5.6.10.13) • 배추김치*(9) • 캬벌포도*	• 친환경잡곡밥(작은밥)**(5) • 김치말이국수*(1.6.9) • 깻잎장아찌* • 알감자조림* • 매콤닭왕구이*(15) • 깻두기*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품					국내산		국내산	
오리고기/가공품				/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		
오징어/가공품						국내산		
주꾸미/가공품					베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.3	873.2	888.3	876.8	897.3	
탄수화물(g)			58.8	119.3	111.4	133.6	141.6	
단백질(g)	21.31	21.31	21.4	44.5	63.3	35.6	40.5	
지방(g)			19.8	22.2	17.1	19.9	16.6	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	115.4	95.9	118.3	43.4	204.0	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.1	1.0	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	41.8	132.3	6.3	13.2	15.5	
칼슘(mg)	240.84	290.84	199.2	226.2	290.8	148.8	131.0	
철분(mg)	3.58	4.54	6.4	6.1	5.5	10.7	3.4	

* 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 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