

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성송초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				· 친환경찰기장밥 · 우리쌀사각꼬치어 목탕.(1.5.6) · 상추겉절이 (p)(5.6) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13) · 호밀듀얼썬파이 (1.2.5.6) · 배추김치.(9)	· 친환경 찰현미밥 · 바지락미역국(18) · 콩나물무침(5) · 버섯잡채(5.6.10) · 오리주물럭 (5.6.13) · 배추김치 · 딸기	· 친환경 검정쌀밥 · 사골순대국밥 (2.5.6.10.13.16) · 새송이버섯볶음 (1.5.6) · 바삭황금별카츠 (1.5.6.10.12.16) · 깍두기(13) · 두릅*초장(5.6) · 한라봉음료(13)	· 친환경 영양잡곡 밥(5) · 맑은콩나물국(5) · 보쌈(5.6.10) · 막국수무침 (3.5.6.13) · 무말랭이무침 · 배추김치 · 요구르트(2)	· 참치새싹비빔밥 (1.5.6.16.18) · 냉이된장국(5.6) · 깍두기(13) · 고구마칼슘조각케 이크(1.2.5.6) · 오렌지
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산		국내산(한우)/국 내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		
오리고기/가공품				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
낙지/가공품				국내산				
명태/가공품				러시아				
고등어/가공품				국내산				
갈치/가공품				세네갈				
오징어/가공품				국내산				
꽃게/가공품				국내산				
참조기/가공품				국내산				
다량어/가공품								원양산
주꾸미/가공품				국내산/국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	695.83	695.83	2.8	817.9	667.5	721.7	634.8	735.5
탄수화물(g)			55.3	114.7	89.4	94.7	94.7	99.4
단백질(g)	17.70	17.70	16.8	40.9	23.8	18.4	35.0	31.5
지방(g)			27.9	21.2	23.0	29.8	11.2	25.3
비타민A(㎍ RAE)	155.22	222.63	158.2	174.8	141.7	133.4	95.7	245.3
티아민(mg)	0.30	0.35	0.5	0.7	0.4	0.3	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.35	0.42	0.6	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6
비타민C(mg)	23.01	30.51	29.5	15.9	56.5	22.0	7.3	45.6
칼슘(mg)	198.87	246.77	196.8	249.6	215.0	126.7	164.8	228.2
철분(mg)	3.09	3.92	4.9	4.2	5.3	4.2	2.9	8.2

* 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 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성송초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
				· 친환경 검정쌀밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 안동찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 방풍사과무침 (5.6) · 숙주간장무채나물 · 배추김치 · 꿀떡	· 친환경 보리밥 · 동태매운탕 (5.6.9) · 참나물무침(5.6) · 애호박볶음(5) · 편육데리야끼조림/우쌈.(5.6.10.13) · 배추김치 · 미니크로와상 (1.2.5.6) · 레몬우쌈	· 취나물밥*양념장 (5.6) · 잔치국수(1.5.6) · 양상추샐러드 (5.6.12) · 오이무침(5.6.13) · 정통함박스테이크+레드와인소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치 · 참외	· 친환경 기장밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 열무된장무침 (5.6) · 오리훈제야채볶음 (5.6.13) · 배추김치 · 토마토(12)	· 자장밥 (5.6.10.13.16) · 파송송계란국(1) · 꼬들단무지무침 (5.6) · 콩나물무침(5) · 누룽지탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) · 배추김치 · 자몽허니블랙티 (13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산				
오리고기/가공품							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
명태/가공품					러시아			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	695.83	695.83	12.9	1,009.8	721.4	788.5	746.7	661.6
탄수화물(g)			56.3	120.8	105.4	127.9	79.5	111.1
단백질(g)	17.70	17.70	19.2	60.4	40.9	28.1	33.2	22.8
지방(g)			24.5	28.6	13.0	18.1	32.6	12.8
비타민A(㎍ RAE)	155.22	222.63	130.7	183.5	102.3	160.0	149.7	58.2
티아민(mg)	0.30	0.35	0.7	0.8	0.9	0.3	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.35	0.42	0.6	0.8	0.6	0.5	0.6	0.3
비타민C(mg)	23.01	30.51	25.0	12.4	11.3	31.8	48.3	21.0
칼슘(mg)	198.87	246.77	204.8	235.4	206.7	236.5	128.3	217.0
철분(mg)	3.09	3.92	5.2	4.3	4.7	5.2	3.0	8.6

* 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 전쌀을 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

성송초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				· 친환경 찰현미밥 · 사골떡만두국 (5.6.10.16.18) · 목은지돼지갈비찜 (5.6.9.10.13) · 취나물무침(5.6) · 배추김치 · 딸기	· 친환경 영양잡곡 밥(5) · 소고기버섯들깨탕 (5.16) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 숙주유자채무침 · 삼치데리야끼구이 (5.6.13) · 배추김치 · 사과푸딩	· * 볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) · 종합어묵국 (1.5.6) · 스위트콘순살치킨 (1.5.6.13.15) · 배추김치 · 눈꽃치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) · 오이피클 · 프룻프룻복숭아음 료(2)	· 친환경 보리밥 · 순두부찌개 (5.9.18) · 양배추/쌈장 · 참나물무침(5.6) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 깍두기(13) · 오렌지	· 친환경 영양잡곡 밥(5) · 북어콩나물국(5) · 깻잎무침(5.6) · 쫄면야채무침 (5.6.13) · 소고기육전&파전 (1.5.6.16) · 배추김치 · 키위
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산			국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산				
닭고기/가공품					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
명태/가공품								국내산/국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	695.83	695.83	-2.8	720.9	575.6	764.5	622.9	699.2
탄수화물(g)			63.9	112.2	75.3	131.7	107.6	104.3
단백질(g)	17.70	17.70	18.3	28.7	32.0	26.9	33.2	31.2
지방(g)			17.8	16.0	14.6	13.4	6.0	15.6
비타민A(㎍ RAE)	155.22	222.63	108.8	95.6	43.3	112.5	137.1	155.6
티아민(mg)	0.30	0.35	0.5	0.9	0.4	0.3	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.35	0.42	0.4	0.5	0.4	0.3	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.01	30.51	35.6	44.2	18.8	23.3	43.8	48.1
칼슘(mg)	198.87	246.77	151.4	136.2	58.3	131.9	208.8	221.9
철분(mg)	3.09	3.92	3.4	4.9	2.3	1.9	4.1	3.9

* 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 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성송초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				· 친환경 검정쌀밥 · 감자수제비국 (5.6.18) · 고등어우조림 (5.6.7.13) · 맛살미역줄기볶음 (1.5.6) · 블랙갈릭치킨스테이크(5.6.10.15.18) · 배추김치 · 오렌지	· 꼬막야채비빔밥 (5.6.18) · 애호박된장찌개 (5) · 알감자꼬치(12) · 깍두기(13) · 참외	· 카레라이스(10) · 팽이버섯된장국 (5.6) · 달래오이무침 (5.6.13) · 봄동샐러드 (1.2.5.6) · 톡톡토네이도소시지 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(13) · 스위트제로매실	· 친환경 영양잡곡밥(5) · 무채들깨국(5.6) · 참나물무침(5.6) · 돈육볼고기 (5.6.10.13) · 달걀말이(1.5) · 깍두기(13) · 초코슈(1.2.5.6)	· 친환경 기장밥 · 오리탕(5.6) · 청경채겉절이 (5.6) · 돈육짜장볼고기 (5.6.10.13.16) · 오지치즈웨이감자튀김(1.2.5.6.13) · 배추김치 · 키위
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		
오리고기/가공품								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
고등어/가공품				국내산/국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	695.83	695.83	28.0	797.4	573.7	1,290.4	1,048.7	744.5
탄수화물(g)			55.2	92.1	99.4	238.0	104.5	75.4
단백질(g)	17.70	17.70	14.8	43.2	13.5	32.0	41.4	33.8
지방(g)			29.9	25.3	13.2	24.8	50.8	32.9
비타민A(㎍ RAE)	155.22	222.63	130.8	94.0	71.6	123.1	154.5	210.7
티아민(mg)	0.30	0.35	0.8	0.5	0.3	1.6	0.7	0.9
리보플라빈(mg)	0.35	0.42	0.5	0.4	0.3	0.5	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.01	30.51	57.0	35.2	26.3	154.4	12.5	56.8
칼슘(mg)	198.87	246.77	170.8	210.9	90.2	171.8	201.4	179.8
철분(mg)	3.09	3.92	4.3	4.2	2.6	3.7	7.4	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 전쌀을 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

성송초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				· 친환경 찰현미밥 · 시래기등뼈감자탕 (5.6.10) · 볼어묵볶음 (1.5.6.13.18) · 아몬드멸치볶음 (5.13) · 오키노미야키카츠 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(13) · 참외	· 친환경 영양잡곡 밥(5) · 짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 시금치무침 · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) · 바나나	· 친환경 보리밥 · 청국장찌개(5) · 가지구이샐러드 (5.6) · 백년초묵무침 (5.6.13) · 오곡치즈롤까스 *소스(1.2.5.6.10) · 배추김치 · 짜먹는요거바(2)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산			
돼지고기/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		
오징어/가공품					국내산			
꽃게/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	695.83	695.83	-4.2	659.0	588.0	753.1		
탄수화물(g)			55.8	79.0	77.5	121.0		
단백질(g)	17.70	17.70	19.3	39.6	23.8	32.8		
지방(g)			24.9	19.6	20.3	15.2		
비타민A(㎍ RAE)	155.22	222.63	128.1	81.2	224.8	78.3		
티아민(mg)	0.30	0.35	0.7	0.5	0.9	0.8		
리보플라빈(mg)	0.35	0.42	0.5	0.5	0.4	0.5		
비타민C(mg)	23.01	30.51	21.5	23.5	32.7	8.5		
칼슘(mg)	198.87	246.77	236.1	257.5	91.8	359.0		
철분(mg)	3.09	3.92	3.9	4.9	3.5	3.2		

* 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/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