

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

완산고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨야채볶음밥 (1. 10) • 미역국 (13) • 탕수육 (1.2.5.6. 10. 12. 13) • 배추김치 (9. 13) • 요거트 (2. 11) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 사골국 (13) • 메추리알장조림 (1.5.6. 13) • 간장닭갈비 (5. 15) • 깍두기 (9. 13) • 한줄견과 • 메론 • 토스트, 시리얼셀프코너 (1.2.5.6. 13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 유부초밥 (1.5.6.8.9. 13. 16) • 오징어초무침 (5.6. 13) • 연근부각 (1.5.6) • 고추송송고기말이 3 (10) • 배추김치 (9. 13) • 깍두기 (9. 13) • 단호박스프 (1.2.5.6. 13) • 토스트, 시리얼셀프코너 (1.2.5.6. 13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 팥이버섯된장국 (5.6. 13) • 아몬드취포조림 (2.6. 13) • 김가루실파무침 (5.6. 13) • 제육볶음 (5.6. 10. 13) • 깍두기 (9. 13) • 사과주스 (5. 13) • 토스트, 시리얼셀프코너 (1.2.5.6. 13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 누룽지탕 • 오징어젓갈 (완) (13) • 돈채파프리카잡채 (1.5.6.8. 10. 13) • 치킨직화스테이크 (2.6) • 깍두기 (9. 13) • 바나나 • 토스트, 시리얼셀프코너 (1.2.5.6. 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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	24.8	578.4	1,195.7	1,477.4	1,064.0	1,299.0
탄수화물(g)			62.2	104.8	174.8	164.5	179.2	212.1
단백질(g)	21.60	21.60	13.9	17.6	31.4	55.4	42.5	39.9
지방(g)			23.9	7.8	24.9	62.3	16.9	30.7
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	580.8	145.9	744.7	742.5	631.0	640.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.5	0.5	1.6	2.0	1.7	1.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.2	0.3	1.5	1.6	1.2	1.1
비타민C(mg)	26.70	33.40	59.8	13.9	63.5	54.6	105.6	61.2
칼슘(mg)	250.00	300.00	253.9	134.2	254.3	469.2	200.4	211.4
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	1.2	5.8	5.8	4.7	5.9

* 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

완산고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.13) · 미트볼감자조림 (1.2.5.6.10.12.13) · 천사채샐러드 (1.5.6.8.13) · 숯불오리주물럭 (13) · 배추김치(9.13) · 메론 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (9.13) · 매콤어묵꼬치 (1.5.6) · 아몬드취포조림 (2.6.13) · 고메함박스테이크 (1.5.6.10) · 청경채겉절이 · 배추김치(9.13) · 포도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 된장찌개(5.6.13) · 참치푸실리샐러드 (1.5.6.16.18) · 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.13) · 김구이(13) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 복어채미역국 (5.6.13) · 비엔나메추리알케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 숙주나물 · 깍두기(9.13) · 옥수수고피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 부추겉절이(13) · 닭볶음탕(15) · 청양고추계란말이(1) · 열무김치(9.13)
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	18.3	1,211.1	1,395.3	862.7	1,008.2	844.6
탄수화물(g)			63.7	147.4	286.5	147.0	126.0	133.8
단백질(g)	21.60	21.60	15.7	44.9	37.4	30.2	50.3	44.0
지방(g)			20.6	46.7	14.9	16.0	31.1	12.0
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	124.5	76.5	84.5	76.6	149.1	235.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.3	0.8	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.7	0.5	0.3	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	45.0	175.4	8.4	13.0	19.8	8.2
칼슘(mg)	250.00	300.00	165.0	118.7	260.2	115.6	205.8	124.8
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	5.5	4.8	2.6	2.9	5.4

* 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

완산고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 참치마요덮밥 (1.5.9.13) 아욱된장국 (5.6.9.13) 아몬드멸치볶음 (13) 돈까스 3(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9.13) 양배추샐러드 (1.5.12.13) 아이스바(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국(5) 한우불고기 (5.6.8.13.16) 만두강정 (1.5.6.10.12.13) 김구이(13) 깍두기(9.13) 요거트(2.11) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 청국장찌개 (5.9.10.13) 두부조림(5.13) 콩나물무침(5) 복합스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 깍두기(9.13) 햇도그 (1.2.5.6.10.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13) 꼬치어묵우동 (1.5.6.9.13) 계란후라이(1) 김말이강정 (1.5.6) 열무김치(9.13) 메론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 바베큐부추우침 (10) 고추참치볶음 (1.5.6.12.13) 간장마늘치킨(15) 배추김치(9.13) 깍두기(9.13) 콜피스(2)
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	3.3	1,117.8	942.7	869.6	881.3	836.3
탄수화물(g)			60.7	140.6	145.4	148.6	134.2	123.4
단백질(g)	21.60	21.60	17.0	37.9	44.2	32.7	32.2	47.1
지방(g)			22.3	43.4	17.9	15.6	21.9	14.4
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	94.7	128.2	62.9	23.0	203.7	55.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	1.2
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.7	21.1	4.7	14.1	18.1	40.7
칼슘(mg)	250.00	300.00	196.5	345.4	182.4	200.8	223.6	30.0
철분(mg)	3.70	4.70	5.5	3.4	14.4	3.2	4.3	2.0

* 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