학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

완산고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
	·친환경쌀밥 ·크림스프(2.5.6.13) ·웨지감자(5.6.12) ·깍두기(9.13) ·미니불고기버거(1.2.5.6.10.12.13) ·모둠과일샐러드(1.5.12) ·토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13)	·참치마요유부초밥2(1.2.5.6.9.13.16.18) ·닭녹두죽(15) ·볼어묵조림(1.5.6.13) ·상추무침(5.13) ·깍두기(9.13) ·토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) ·요거트(2.11)	·친환경쌀밥 ·밥버거(햄치즈)(1.2.5.6.9.10.13) ·미역국(13) ·콩나물무침(5) ·치킨직화스테이크(2.6) ·깍두기(9.13) ·토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) ·사과		

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/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		
낙지/가공품	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	55.0	1,184.3	1,052.3	1,949.3		
탄수화물(g)			62.9	195.4	154.7	303.9		
단백질(g)	21.60	21.60	11.8	22.4	40.9	59.9		
지방(g)			25.2	32.9	27.7	55.9		
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	612.1	566.4	637.1	633.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.4	1.3	1.3	1.7		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.3	1.0	1.1	1.9		
비타민C(mg)	26.70	33.40	62.8	57.4	59.2	71.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	350.1	158.9	450.4	441.0		
철분(mg)	3.70	4.70	5.8	3.4	5.4	8.5		

* 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.

완산고등학교/2023.09.20 15:03/10.16.***.51/곽여진

* 식재료 원산지
  1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 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

완산고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
	・친환경쌀밥 ・콩나물국(5) ・왕만두찜 (1.5.6.10.13) ・맛살감자채볶음 (1.6.8.13) ・파채&돈까스 (1.5.6.10.13) ・배추김치(9.13)	・친환경쌀밥 ・감자조림(5.6.13) ・목살김치찜 (9.10.13) ・건파래볶음(5.13) ・깍두기(9.13) ・사과주스(5.13)	・친환경쌀밥 ・사골만두국 (1.5.6.10.13) ・깻잎찜(5.6.13) ・오리엔탈파채무침 (5.6.12.13) ・언양식떡갈비 (1.5.6.10) ・오미산적*육원전 (1.2.5.6.10.15.16.18) ・배추김치(9.13) ・송편		

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/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		
낙지/가공품	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	8.6	919.6	893.5	1,118.6		
탄수화물(g)			58.5	144.4	130.7	144.9		
단백질(g)	21.60	21.60	13.4	24.9	37.8	33.5		
지방(g)			28.0	25.2	21.4	42.8		
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	61.6	18.8	54.7	111.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	1.0	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.3	0.2	0.6	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.9	5.5	56.0	1.3		
칼슘(mg)	250.00	300.00	141.5	219.8	75.9	128.7		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	4.2	3.1	3.1		

* 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 찐쌀을 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

완산고등학교 (석식)

	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
주간 학교급식 영양량	・친환경쌀밥 ・다시마감자국 ・무청시래기지짐(9.13) ・돼지갈비찜(5.6.10.13) ・햄계란말이(1.2.6.10) ・깍두기(9.13) ・옥수수고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	・친환경쌀밥 ・배추된장국(5.6.13) ・순대야채볶음(1.6.10) ・피쉬까스(1.2.5.6.13) ・소떡소떡(6.12.13) ・깍두기(9.13)			

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산			
4) 콩/가공품	국내산	국내산			
낙지/가공품	국내산	국내산			
고등어/가공품	국내산	국내산			
갈치/가공품	국내산	국내산			
오징어/가공품	국내산	국내산			
꽃게/가공품	국내산	국내산			
참조기/가공품	국내산	국내산			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	33.5	1,238.5	1,164.5			
탄수화물(g)			58.8	161.2	187.6			
단백질(g)	21.60	21.60	16.8	59.0	40.4			
지방(g)			24.4	38.4	26.0			
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	169.2	256.6	81.7			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.4	0.4			
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	1.0	0.3			
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.3	18.3	8.3			
칼슘(mg)	250.00	300.00	348.4	476.1	220.6			
철분(mg)	3.70	4.70	5.0	5.1	4.9			

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 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