

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

완산고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 근대된장국(5) 상추무침(5.13) 오리당면불고기(5.13) 고추장멸치볶음(13) 배추김치(9.13) 토스트, 시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 베이컨숙주볶음(10) 회오리감자(5) 고메함박스테이크(1.5.6.10) 깍두기(9.13) 토스트, 시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 수제소시지빵(1.2.5.6.10.12.13) 크림스프(2.5.6.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 웨이감자&케첩(12.13) 배추김치(9.13) 토스트, 시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 메론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미역국(13) 닭봉조림(15) 새우튀김(1.2.5.6.9.13) 콘치즈구이(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 깍두기(9.13) 토스트, 시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 유부초밥(1.5.6.8.9.13.16) 누룽지탕 해물볶음우동(1.5.6.9.12.13) 고추참치볶음(1.5.6.12.13) 아몬드멸치볶음(13) 배추김치(9.13) 토스트, 시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 바나나
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	46.0	1,151.3	1,444.8	1,618.3	1,195.0	1,160.9
탄수화물(g)			63.3	183.0	236.2	234.7	189.1	181.8
단백질(g)	21.60	21.60	12.8	34.9	43.9	42.7	40.4	44.9
지방(g)			23.9	29.1	34.0	54.9	27.7	26.4
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	655.9	684.9	594.6	628.4	708.9	662.5
티아민(mg)	0.37	0.44	1.5	1.4	1.7	1.6	1.3	1.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.2	1.3	1.2	1.3	1.2	1.1
비타민C(mg)	26.70	33.40	65.3	61.9	79.7	68.9	55.9	60.2
칼슘(mg)	250.00	300.00	350.2	281.9	225.2	332.3	342.3	569.4
철분(mg)	3.70	4.70	5.1	5.0	5.4	4.9	4.0	6.1

* 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 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 부추달걀국(1) 햄버섯볶음(2.6.10) 제육볶음(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 진한요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 고구마카레(2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경쌀밥 유부속갓국(5) 오이초무침 탄두리치킨*샐러드(1.2.5.6.12.15) 오징어튀김(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미니쫄면&삼은달걀(1.5.6.13) 어묵김치국(1.5.6.9.13) 돈수육(10) 배추김치(9.13) 상추쌈 쌈장,마늘,고추 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈채파프리카잡채(1.5.6.8.10.13) 완자전(1.5.6.9.10) 새우까스(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9.13) 메론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사골국(13) 무청시래기지짐(9.13) 간장닭갈비(5.15) 아몬드멸치볶음(13) 참깨도넛(1.2.5.6.13) 깍두기(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	13.4	1,276.6	885.3	1,067.2	1,075.0	799.3
탄수화물(g)			63.0	215.7	147.9	136.5	161.8	110.8
단백질(g)	21.60	21.60	16.1	59.5	32.7	43.6	33.9	27.7
지방(g)			20.9	20.2	16.7	34.1	30.5	12.8
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	106.0	118.7	85.7	106.2	58.9	160.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.2	0.7	1.0	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	1.1	0.4	0.5	0.2	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.3	19.8	17.5	10.8	4.4	8.9
칼슘(mg)	250.00	300.00	205.4	450.5	133.6	87.8	145.6	209.6
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.7	4.0	2.7	4.5	2.4

* 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 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.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 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자수제비국 (5.6.9.13) 콩나물무침(5) 파닭&갈릭소스 (5.6) 배추김치(9.13) 토마토콜드파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루주먹밥 (1.5.9.13) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콘치즈롤까스 (1.5.6.10.13) 깍두기(9.13) 식혜 단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13) 아욱된장국 (5.6.9.13) 참후랑크소시지 (1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9.13) 양배추샐러드 (1.5.12.13) 초코찰보리빵*생크림(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 바지락순두부찌개 (5.9.13) 두부조림(5.13) 비빔만두 (1.2.5.6.10.13) 싸먹는햄(2.6.10) 깍두기(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 잔치국수(1.5.6) 오징어초무침 (5.6.13) 건파래볶음(5.13) 장각닭다리구이 (2.5.6.13) 배추김치(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	25.8	805.0	1,439.7	1,522.4	799.5	1,093.4
탄수화물(g)			62.3	146.4	197.6	250.9	128.5	137.3
단백질(g)	21.60	21.60	14.2	36.7	34.3	41.1	24.3	59.2
지방(g)			23.5	6.0	54.6	35.7	19.0	29.2
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	110.1	67.1	42.4	185.2	11.1	245.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.4	0.8	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.3	0.8	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.9	16.2	11.1	56.8	19.0	11.3
칼슘(mg)	250.00	300.00	103.8	68.9	106.5	137.1	110.4	96.2
철분(mg)	3.70	4.70	5.2	3.9	4.0	2.9	11.3	3.7

* 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