

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

완산고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개 (9.13) 콩나물우침(5) 한우불고기 (5.6.8.13.16) 김구이(13) 깍두기(9.13) 토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵우국 (1.5.6.9.13) 치킨작화스테이크(2.6) 짜먹는햄(2.6.10) 배추김치(9.13) 토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 망고 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 배추된장국 (5.6.13) 아몬드취포조림(2.6.13) 숯불오리주물럭(13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9.13) 토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 만두국 (1.5.6.10.13) 돈육간장불고기(5.8.10) 햄계란말이(1.2.6.10) 새우튀김(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9.13) 토스트,시리얼셀프코너(1.2.5.6.13) 메론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 갯잎짬(5.6.13) 오징어젓갈(완)(13) 닭봉구이(15) 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	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	27.4	987.4	1,285.5	1,154.2	1,261.2	1,043.6
탄수화물(g)			63.9	163.8	191.2	173.8	185.7	183.9
단백질(g)	21.60	21.60	14.6	41.0	40.6	39.3	51.5	32.8
지방(g)			21.5	16.7	38.1	29.6	31.7	18.0
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	647.3	632.4	631.8	591.4	719.4	661.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.5	1.3	1.4	1.5	1.9	1.3
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.3	1.3	1.2	1.4	1.4	1.1
비타민C(mg)	26.70	33.40	63.9	57.0	78.3	62.8	65.3	56.0
칼슘(mg)	250.00	300.00	218.2	183.7	201.1	245.9	261.1	199.5
철분(mg)	3.70	4.70	5.3	5.9	5.0	5.4	6.4	3.9

* 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 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				• 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13) • 우동국물 (1.5.6.9.13) • 숙주미나리무침 • 두끼떡볶이 (1.5.6.12.13) • 김말이강정 (1.5.6) • 배추김치(9.13) • 만두튀김 (1.2.5.6.10) • 라이트요구르트 (2)	• 친환경쌀밥 • 등뼈감자탕 (5.10.13) • 참나물두부된장무 침(5) • 순대야채볶음 (1.6.10) • 새우까스 (1.2.5.6.9.13) • 배추김치(9.13)	• 콩나물밥&양념장 (5.6.16) • 비타민겉절이 • 치즈닭갈비 (2.5.6.9.13.15) • 김구이(13) • 배추김치(9.13) • 콜피스(2) • 바나나	• 친환경쌀밥 • 잔치국수(1.5.6) • 메추리알어묵조림 (1.5.6.13.16) • 연잎오리훈제 (1.5.13) • 청양고추계란말이 (1) • 깍두기(9.13) • 찜무	• 친환경쌀밥 • 아욱된장국 (5.6.9.13) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 숙주나물 • 참치김치볶음 (5.6.9.13) • 쫄면참나물전 (1.5.6.10) • 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	14.4	1,025.1	1,151.0	796.7	1,192.9	982.0
탄수화물(g)			60.9	191.0	167.3	137.5	141.8	131.2
단백질(g)	21.60	21.60	16.2	24.7	36.5	38.8	56.9	47.5
지방(g)			22.9	17.2	35.2	8.3	40.8	26.9
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	187.7	139.4	154.8	174.7	305.7	164.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.4	0.8	0.4	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	0.3	0.4	0.4	1.0	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	77.7	21.0	10.0	53.1	287.4	17.2
칼슘(mg)	250.00	300.00	171.8	202.2	184.5	113.5	137.2	221.7
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	2.8	5.4	2.9	6.8	2.9

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 순대국 (2.5.6.10.13.16) 오이고추쌈장무침 닭볶음탕(15) 베이컨버섯말이 (10) 깍두기(9.13) 소프트레이어파이 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡채덮밥&짜장소스(1.5.6.8.10.13) 짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.13.16) 탕수육 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 포도 단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루주먹밥 (1.5.9.13) 우동국물 (1.5.6.9.13) 왕교자만두 (1.5.6.10) 대폴면*살은달걀 (1.5.6) 마늘종햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13) 팽이버섯된장국 (5.6.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 콩나물무침(5) 포테이토향도그 (1.2.5.6.12) 깍두기(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 치킨마요덮밥 (1.5.9.13) 콩나물김치국 (5.9.13) 시금치나물 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.13) 깍두기(9.13) 오렌지
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	9.8	1,034.2	917.8	1,114.9	955.8	917.4
탄수화물(g)			62.7	163.1	143.7	182.6	133.0	142.8
단백질(g)	21.60	21.60	16.6	42.2	51.4	31.5	29.8	47.2
지방(g)			20.7	21.4	12.7	25.0	33.3	19.9
비타민A(mg)	207.00	28,400.00	111.6	120.9	152.1	41.9	38.6	204.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.5	1.3	0.7	0.6	1.2
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.4	0.3	0.3	0.3	1.0
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.3	48.9	21.1	29.9	21.2	60.4
칼슘(mg)	250.00	300.00	163.4	58.0	120.7	204.0	202.8	231.5
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	4.1	3.6	4.7	2.1	7.0

* 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