

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 쇠고기미역국(5.6.8.9.16.18)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>· 참나물(5.6)</li> <li>· 볶음김치(9)</li> <li>· 어묵볶음(1.6.9.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장면(5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 연두부달걀국(1.5.6)</li> <li>· 관동기(1.5.6.10.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 단무지(자율)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미찰밥</li> <li>· 꽃게탕(5.6.8)</li> <li>· 베이컨감자채볶음(10)</li> <li>· 논꽃치즈오리불고기(2.5.6.13)</li> <li>· 배추김치(자율)(9)</li> <li>· 친환경모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)</li> </ul>			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.74	824.74	5.1		844.8	953.0	829.3			
탄수화물(g)			60.8		119.8	157.7	120.7			
단백질(g)	19.81	19.81	17.4		40.0	36.2	42.9			
지방(g)			21.8		20.8	22.4	18.5			
비타민A( $\mu$ g RAE)	175.34	248.15	124.0		77.4	85.9	208.7			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8		1.0	0.7	0.6			
리보플라빈(mg)	0.39	0.49	0.5		0.5	0.5	0.6			
비타민C(mg)	23.58	30.40	22.6		7.9	18.0	20.6			
칼슘(mg)	258.69	323.73	205.3		146.2	240.7	229.9			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.66	4.65	6.4		4.0	11.0	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 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 미더덕단배추속국(5.6)</li> <li>• 무나물콩나물볶음(자율)(5)</li> <li>• 떡닭갈비(5.6.13.15.16)</li> <li>• 스크램블에그(1.10)</li> <li>• 배추김치(자율)(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰밥</li> <li>• 돼지국밥(5.6.10.13)</li> <li>• 두부숙갓나물(자율)(5)</li> <li>• 배추겉절이</li> <li>• 석박지(자율)(9)</li> <li>• 슬라이스순대, 채소스틱/쌈장(2.5.6.10.13.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루김치볶음밥(1.2.5.6.9.13.18)</li> <li>• 유부우동국/사리(1.2.5.6.7.9.18)</li> <li>• 오이소박이(자율)</li> <li>• 양배추전(오코노미야까)(1.5.6.9.10.12.13.17.18)</li> <li>• 배추김치(자율)(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 순두부찌개</li> <li>• (1.5.6.9.12.13.16.18)</li> <li>• 유부우동국/사리(1.2.5.6.7.9.18)</li> <li>• 오이소박이(자율)</li> <li>• 양배추전(오코노미야까)(1.5.6.9.10.12.13.17.18)</li> <li>• 배추김치(자율)(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 후리카케&amp;쌀밥(1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>• 옥수수크림스프(2.5.6.13.16)</li> <li>• 순살치킨강정(1.2.4.5.6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(자율)(9)</li> <li>• 청경채팽이버섯나물</li> </ul>		
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.74	824.74	8.4	852.8	877.3	904.6	894.7	939.8		
탄수화물(g)			57.1	102.1	117.0	132.1	134.3	141.7		
단백질(g)	19.81	19.81	17.3	47.1	43.8	33.7	30.0	35.6		
지방(g)			25.5	25.8	23.9	25.3	25.3	24.4		
비타민A(μg RAE)	175.34	248.15	130.9	259.8	67.8	164.7	94.3	67.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	0.6	1.1	0.4	1.8	0.9		
리보플라빈(mg)	0.39	0.49	0.6	0.8	0.4	0.4	0.5	0.6		
비타민C(mg)	23.58	30.40	18.2	20.8	26.8	20.7	7.2	15.5		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	258.69	323.73	230.9	233.6	166.9	310.3	152.3	291.3		
철분(mg)	3.66	4.65	5.0	5.1	5.9	4.3	3.9	5.8		

\* 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 찰쌀을 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

장대현중고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				· 혼합잡곡밥(5) · 쇠고기국 (5.6.13.16) · 달걀찜(1.2.9) · 양배추샐러드 (1.5.13) · 미니돈가스/소 스 (1.2.5.6.10.12. 13.16.18) · 배추김치(자 율)(9)	· 현미밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13) · 고구마 맛탕 (13) · 오븐돼지고기 구이(5.6.10.13) · 배추김치(자 율)(9) · 상추쌈/쌈장 (5.6)	· 볼나물비빔밥 (1.5.6.13.16) · 두부맑은탕 (5) · 모듬나물(자 율)(5.6) · 소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 배추김치(자 율)(9)	· 콜로렐라쌀밥 (6) · 들깨단배추국 (5.6) · 달걀볶이(백리 3-중-일 양)(1.5.6.13) · 삼겹살구이 &부추양파생채 (5.6.13) · 배추김치(자 율)(9)	· 현미찰밥 · 꼬치어묵탕 (1.2.5.6.9) · 신김치돼지갈 비찜 (5.6.9.10.13) · 순두부/양념장 (5) · 배추김치(자 율)(9)		
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.74	824.74	9.0	913.7	899.3	867.5	962.1	850.0		
탄수화물(g)			55.0	96.2	129.5	145.5	128.7	111.8		
단백질(g)	19.81	19.81	16.7	28.6	43.4	30.7	36.1	47.1		
지방(g)			28.2	44.4	21.7	17.6	32.4	23.2		
비타민A(㎍ RAE)	175.34	248.15	124.1	87.5	90.4	206.5	140.2	96.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.4	1.1	0.6	0.6	1.2		
리보플라빈 (mg)	0.39	0.49	0.6	0.4	0.6	0.5	0.7	0.9		
비타민C(mg)	23.58	30.40	29.8	11.6	13.7	53.0	55.5	15.0		
칼슘(mg)	258.69	323.73	222.1	203.0	161.4	208.7	268.3	268.9		
철분(mg)	3.66	4.65	4.0	3.9	3.6	4.1	3.3	5.3		

\* 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
				· 쌀밥 · 삼계탕 (5.6.15) · 숙주무침(5.6) · 어묵무침 (1.5.6.13.17) · 고기완자전/초 간장 (1.2.5.6.10.13. 15.16.18) · 배추김치(자 율)(9)	· 현미찰밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 두부구이/양념 장(5.6) · 배추김치(자 율)(9) · 브로컬리, 콜리 플라워/초고추장 (자율)(5.6.13)	· 카레덮밥&감 자튀김 2.5.6.13.16. 18) · 팽이버섯미소 장국(5.6) · 채소만두찜/ 간장 (1.5.6.10.13.1 6.18) · 비타민우침 (자 율)(2.5.6.12.1 3) · 배추김치(자 율)(9)	· 클로렐라쌀밥 · 한우사골부대 찌개 (1.2.5.6.9.10.1 2.13.15.16) · 메추리알 장 조림 (1.5.6.10.13) · 시금치나물(자 율)(5.6) · 배추김치(자 율)(9)	· 잔치국수 (5.6.9) · 닭봉양념구이 (5.6.12.13.15) · 찹쌀고추찜(자 율)(5.6.13) · 배추김치(자 율)(9)		
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.74	824.74	5.0	843.1	911.6	850.9	913.4	811.0		
탄수화물(g)			60.4	107.4	129.3	146.9	124.8	133.6		
단백질(g)	19.81	19.81	17.3	38.0	45.8	22.0	43.4	34.8		
지방(g)			22.4	26.8	21.7	19.3	24.5	13.3		
비타민A(μg RAE)	175.34	248.15	153.8	81.5	144.3	133.2	240.0	169.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	1.0	0.7	0.7	0.4		
리보플라빈 (mg)	0.39	0.49	0.5	0.4	0.6	0.5	0.9	0.4		



비타민A( $\mu$ g RAE)	175.34	248.15	212.4	212.4						
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6						
리보플라빈(mg)	0.39	0.49	0.6	0.6						
비타민C(mg)	23.58	30.40	18.1	18.1						
칼슘(mg)	258.69	323.73	163.1	163.1						
철분(mg)	3.66	4.65	3.1	3.1						

\* 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 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣