

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	11월 03일(월)	11월 04일(화)	11월 05일(수)	11월 06일(목)	11월 07일(금)			
		·검정쌀밥 ·양송이크림스프 (2.5.6.13.16) ·매콤콩나물무침 (5.6) ·스크램블에그(1.5) ·등심치즈돈까스/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.1 8) ·배추김치(9)	·혼합잡곡밥(5) ·황태콩나물국(5.6) ·속주부추나물(5.6) ·매콤닭갈비 (5.6.13.15) ·소떡갈떡꼬치 (5.6.10.16) ·배추김치(9)	·찰현미밥 ·손칼국수 (2.5.6.10.15.16.18) ·비엔나채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15. 16) ·코코넛코다리강정 (1.5.6.16) ·배추김치(9)	·비빔밥(5.6.13.16) ·들깨시락국(5.6) ·달걀후라이(1.5) ·배추김치(9) ·골드파인애플	·돼지국밥 (9.10.13.16) ·클로렐라쌀밥 ·부추겉절이 (5.6.13) ·매콤순대볶음 (2.5.6.10.13.16) ·깍두기(9) ·양배추쌈&쌈장 (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	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산			
명태/가공품	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산			
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			
주꾸미/가공품	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	-2.00	802.25	791.34	781.76	710.87	740.53
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.67	90.85	110.31	103.33	98.29	110.66
단백질(g)	20.28	20.28	18.82	22.00	41.78	53.59	33.92	25.45
지방(g)	0.00	0.00	26.51	37.49	19.56	14.26	18.82	20.53
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	210.60	181.27	208.74	204.78	283.20	175.02
티아민(mg)	0.33	0.40	0.45	0.33	0.40	0.38	0.41	0.73
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.46	0.39	0.41	0.29	0.65	0.54
비타민C(mg)	25.73	33.40	21.27	7.37	12.11	28.09	36.35	22.43
칼슘(mg)	223.43	268.57	199.35	106.15	163.84	275.16	318.15	133.47
철분(mg)	3.23	4.08	4.00	3.00	3.46	4.51	4.89	4.15

* 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 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼같이배추/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				11월 10일(월)	11월 11일(화)	11월 12일(수)	11월 13일(목)	11월 14일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수밥 · 게맛살달걀국 (1.2.5.6.8) · 메추리알곤약조림 (1.13) · 목은지돼지갈비찜 (5.6.9.10.13) · 빅킬바사찰합도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 콩나물국 (5.6.9) · 마라상귀찜닭 (5.6.10.12.13.15.16) · 두부숙갓무침(5) · 배추김치(9) · 합격참쌀떡(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 육개장 (1.5.6.9.13.16) · 고추장감자조림 (5.6.13) · 다시마액젓무침 (5.6.18) · 부추달걀말이(1.5) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 투움바파스타 (2.5.6.9.10.15) · 부추달걀국 (1.5.6.18) · 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) · 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13)
식재료				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					중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
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
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	6.92	877.42	782.14	711.76	968.69	
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.44	101.88	112.20	94.52	139.62	
단백질(g)	20.28	20.28	17.78	40.98	38.68	28.43	38.31	
지방(g)	0.00	0.00	27.78	33.22	18.33	22.79	27.31	
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	218.33	227.29	342.56	198.98	104.50	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.60	0.84	0.46	0.34	0.75	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.58	0.83	0.54	0.56	0.38	
비타민C(mg)	25.73	33.40	15.09	15.06	19.56	16.11	9.63	
칼슘(mg)	223.43	268.57	297.16	333.92	346.76	159.77	348.18	
철분(mg)	3.23	4.08	4.62	4.90	4.62	4.33	4.63	

* 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 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 25~20번 크기(「외식자표시법 시행령」 제2조)

* 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	11월 17일(월)	11월 18일(화)	11월 19일(수)	11월 20일(목)	11월 21일(금)			
	· 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.9.13) · 단무지 · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 문어빵(타코야끼)(1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	· 옥수수밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 간장버섯돈불고기 (5.6.10.13) · 비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기푸딩	· 찰현미밥 · 단배추된장국(5.6) · 아귀찜(5.6.18) · 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) · 총각김치(9) · 아이스홍시	· 차수수밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16.18) · 시금치나물 (5.6.18) · 실곤약맛살무침 (1.5.13) · 매콤오징어볶음 (17) · 배추김치(9)	· 클로렐라쌀밥 · 돼지등뼈감자탕 (5.6.10) · 오이&파프리카스틱/쌈장(5.6.13) · 청포묵김가루무침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 슈붕어빵(1.2.6)			
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	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산			
명태/가공품	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산			
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			
주꾸미/가공품	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	0.04	780.66	786.27	762.39	756.50	820.47
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.59	113.67	124.26	122.53	108.71	114.51
단백질(g)	20.28	20.28	16.02	21.86	29.44	34.58	37.44	30.98
지방(g)	0.00	0.00	23.40	24.29	18.76	13.42	18.18	25.54
비타민A(㎍ RAE)	175.76	250.38	222.28	105.39	216.43	91.00	363.52	335.06
티아민(mg)	0.33	0.40	0.55	0.35	0.81	0.40	0.27	0.93
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.46	0.16	0.45	0.66	0.41	0.64
비타민C(mg)	25.73	33.40	27.82	11.78	22.36	15.81	34.15	54.99
칼슘(mg)	223.43	268.57	298.70	267.76	217.00	405.49	249.72	353.51
철분(mg)	3.23	4.08	6.45	2.86	11.61	7.36	6.74	3.66

* 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 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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

※ 2022 7 1 부터 25~20번 증가(「외사지표시제 시행령」 제2조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 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)

				11월 24일(월)	11월 25일(화)	11월 26일(수)	11월 27일(목)	11월 28일(금)
주간 학교급식 영양량				· 검정쌀밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) · 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 코코넛왕새우튀김 (5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 아이스홍시	· 취나물밥&잔파양념 창(5.6.13) · 김치콩나물국 (5.6.9.18) · 단호박샐러드 (1.2.5.13) · 해물완자구이 (1.2.5.6.9.17.18) · 배추김치(9)	· 찰현미밥 · 동태탕(5.6.9.18) · 연두부&양념장 (5.6.13) · 오이소박이(9.13) · 떡갈비구이 (5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 차수수밥 · 참치김치찌개 (5.6.9) · 혼제오리채소찜 (13) · 피자촌권 (1.5.6.10) · 배추김치(9)	· 보조밥 · 매콤해물짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) · 꼬들단무지무침 (13) · 브로콜리+초고추 장(5.6.13) · 와사삭닭다리 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9)
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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
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
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	0.23	893.48	694.83	718.02	753.55	853.98
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.59	133.34	110.47	88.67	89.23	121.49
단백질(g)	20.28	20.28	16.37	25.32	28.65	32.71	31.74	41.50
지방(g)	0.00	0.00	28.05	27.97	15.96	24.20	29.72	23.97
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	178.65	33.29	393.35	56.58	215.93	194.08
티아민(mg)	0.33	0.40	0.74	0.39	0.81	1.43	0.52	0.53
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.47	0.38	0.49	0.38	0.47	0.63
비타민C(mg)	25.73	33.40	25.92	24.37	16.15	6.57	34.65	47.87
칼슘(mg)	223.43	268.57	225.65	149.16	235.69	246.76	164.32	332.35
철분(mg)	3.23	4.08	4.08	3.73	4.23	3.63	2.95	5.87

* 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 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 25~20번 추가(「위사지표시법 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

