

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 02일(월)	11월 03일(화)	11월 04일(수)	11월 05일(목)	11월 06일(금)
				· 검정쌀밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) · 무채나물(5.6) · 닭다리스테이크(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 초콜릿레이어케익(1.2.5.6)	· 소고기콩나물밥&잔파양념장(5.6.13.16) · 두부맑은탕(중고)(5.6) · 달걀파리고추장조림(1.13) · 미역오이초무침(13) · 배추김치(9) · 오렌지	· 작은밥 · 닭갈국수(2.5.6.15) · 모듬채소스틱&쌈장(5.6.13) · 부추겉절이(5.6.13) · 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 차수수밥 · 해물순두부찌개(5.6.9.13) · 오징어브로콜리숙회&초고추장(5.6.13.17) · 콩나물무침(5) · 매콤양념닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	
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)	785.00	785.00	1.85	839.74	706.99	847.31	804.10	
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.06	107.08	100.25	131.44	103.00	
단백질(g)	20.05	20.05	17.34	25.16	37.12	32.91	41.43	
지방(g)	0.00	0.00	26.61	33.57	17.55	19.30	22.79	
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	188.70	170.98	293.24	151.97	138.62	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.52	0.28	0.72	0.47	0.60	
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.46	0.32	0.74	0.45	0.33	
비타민C(mg)	26.70	33.40	49.83	11.34	114.59	60.40	12.98	
칼슘(mg)	242.00	283.50	265.67	231.77	374.07	125.17	331.68	
철분(mg)	3.70	4.70	4.41	4.82	5.60	2.97	4.26	

* 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 등에서 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

* 알레르기 정보
※ 2022. 7. 1.부터 25. 00분 주까지 「의약품관리법 시행령 제97조」

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 09일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
				• 경정쌀밥 • 콩나물국(5.6.9) • 마라상귀찜닭 (5.6.10.12.13.15.16) • 쇠갓두부무침(5) • 배추김치(9) • 콘크림스프크리스 피플(1.2.5.6.15.16)	• 돼지국밥&편순대 (2.5.6.9.10.13.16) • 혼합잡곡밥(5) • 부추겉절이 (5.6.13) • 군만두&초간장 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 깍두기(9) • 꿀	• 작은밥 • (큰그릇)소고기떡 국(1.5.6.16.18) • 매콤어묵채소볶음 (1.5.6.13) • 오이소박이(9.13) • 한입소떡볶 (6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 차수수밥 • 육개장 (1.5.6.9.13.16) • 부추달걀말이(1.5) • 애호박표고버섯볶 음(5) • 배추김치(9) • 바나나	• 할현미밥 • 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) • 닭가슴살양상추샐 러드&아일랜드드레 싱(1.2.5.6.12.15) • 등심치즈돈까스/ 소스 (5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 골드파인애플
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국 내산
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)	785.00	785.00	0.21	777.12	800.31	815.98	708.12	831.72
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.78	116.90	123.39	131.14	102.08	111.07
단백질(g)	20.05	20.05	15.48	36.79	23.49	36.84	32.43	21.87
지방(g)	0.00	0.00	24.74	16.17	22.33	17.10	18.86	33.06
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	187.88	323.95	42.42	368.55	140.13	64.36
티아민(mg)	0.34	0.41	0.51	0.48	1.09	0.23	0.40	0.34
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.48	0.55	0.46	0.50	0.58	0.32
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.09	17.82	32.65	20.22	14.19	75.57
칼슘(mg)	242.00	283.50	250.65	329.72	144.03	249.16	428.99	101.34
철분(mg)	3.70	4.70	4.22	4.04	5.73	3.56	5.35	2.40

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산
류, 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 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(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)	• 혼합잡곡밥(5) • 황태콩나물국(5.6) • 가지나물(5.6.18) • 매콤달걀비 (5.6.13.15) • 배추김치(9) • 굴	• 기장밥 • 계맛살달걀국 (1.2.5.6.8) • 메추리알곤약조림 (1.13) • 목은지돼지갈비찜 (5.6.9.10.13) • 감자채볶음(5) • 깍두기(9)	• 비빔밥(5.6.13.16) • 들깨시락국(5.6) • 달걀후라이(1.5) • 배추김치(9) • 함격참쌀떡(6) • 흑임자 핫도그 (1.6.10.12.13)	• 활현미밥 • 참치김치찌개 (5.6.9) • 훈제오리채소찜 (13) • 피자촌권 (1.5.6.10) • 배추김치(9) • 자몽
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)	785.00	785.00	2.92	772.46	816.70	797.10	861.94	791.31
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.07	113.71	119.91	107.20	122.93	105.09
단백질(g)	20.05	20.05	16.19	22.37	33.47	34.60	39.49	31.43
지방(g)	0.00	0.00	26.74	23.17	21.31	24.24	22.40	27.37
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	189.95	64.10	110.15	204.51	243.97	327.03
티아민(mg)	0.34	0.41	0.55	0.36	0.57	0.82	0.38	0.61
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.49	0.17	0.59	0.59	0.62	0.48
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.11	15.60	36.30	20.92	19.05	63.68
칼슘(mg)	242.00	283.50	263.30	277.95	180.82	267.04	401.13	189.54
철분(mg)	3.70	4.70	3.77	2.96	3.09	4.87	4.86	3.10

* 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 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

* 2022. 7. 1. 부터 25~20배 증가(「외식표시제 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.아황산

류, 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 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
				• 김가루밥 • 마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) • 크림새우 (1.2.5.6.9.16) • 배추김치(9) • 애플소르베(2)	• 혼합잡곡밥(5) • 동태탕(5.6.9.18) • 오이무침(13) • 두부구이&양념장(5.6.13) • 콘치즈(1.2.5.13) • 배추김치(9) • 사과	• 기장밥 • 감자옹심이국(5.6.9.17) • 간장버섯돈불고기(5.6.10.13) • 비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 굴	• 감경쌀밥 • 황태미역국(5.6) • 시금치나물(5.6.18) • 실곤약맛살무침(1.5.13) • 매콤오징어볶음(17) • 배추김치(9) • 라이스&바나나(5)	• 작은밥 • 자장면(5.6.10.13.16) • 매콤해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) • 반달단무지 • 양파&오이스틱/쌈장(5.6.13) • 치킨꺾바로우(1.5.6.10.13.18) • 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)	785.00	785.00	1.52	798.91	767.95	833.68	790.17	793.89
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.63	121.96	113.79	131.13	108.37	122.17
단백질(g)	20.05	20.05	17.94	28.03	31.22	36.72	44.28	39.48
지방(g)	0.00	0.00	22.44	24.69	20.05	18.19	18.84	18.14
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	184.14	105.22	82.52	281.30	359.47	92.18
티아민(mg)	0.34	0.41	0.59	0.50	0.26	1.17	0.36	0.67
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.52	0.73	0.52	0.50	0.40	0.46
비타민C(mg)	26.70	33.40	47.35	76.51	17.77	61.79	32.58	48.09
칼슘(mg)	242.00	283.50	268.65	212.10	322.44	231.99	265.80	310.90
철분(mg)	3.70	4.70	6.75	6.15	3.61	8.69	5.35	9.93

* 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 25~20배 증가(「외식업표시제 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 30일(월)	12월 01일(화)	12월 02일(수)	12월 03일(목)	12월 04일(금)
				· 작은밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.13.16) · 로제스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13)) · 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) · 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 굴 · 오미자믹스피클				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산				
2) 배추/가공품				국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산				
4) 콩/가공품				국내산				
낙지/가공품				중국산				
명태/가공품				러시아산				
고등어/가공품				국내산				
갈치/가공품				국내산				
오징어/가공품				국내산				
꽃게/가공품				국내산				
참조기/가공품				국내산				
주꾸미/가공품				베트남산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	785.00	785.00	2.07	801.27				
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.77	126.13				
단백질(g)	20.05	20.05	13.65	27.42				
지방(g)	0.00	0.00	23.59	21.07				
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	229.14	229.14				
티아민(mg)	0.34	0.41	1.23	1.23				
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.45	0.45				
비타민C(mg)	26.70	33.40	66.72	66.72				
칼슘(mg)	242.00	283.50	246.48	246.48				
철분(mg)	3.70	4.70	3.44	3.44				

* 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(「외사지표시법 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.아황산

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