

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>쇠고기미역국(5.6.8.9.16.18)</li> <li>숙주나물, 참나물무침(5.6)</li> <li>오리불고기(5.6.13)</li> <li>배추김치(자율)(9)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥(5)</li> <li>두부된장찌개(5.6)</li> <li>호박알/젓장(자율)</li> <li>오이소박이</li> <li>오븐돼지고기스테이크(2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>배추김치(자율)(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>등뼈짐/5.6.10.13사리(3.5.6.7.13.18)</li> <li>하얀콩나물무침(자율)(5)</li> <li>김가루</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	829.20	829.20	4.7	845.5	853.2	905.6		
탄수화물(g)			59.3	129.2	100.5	148.2		
단백질(g)	19.93	19.93	18.8	43.3	44.2	32.2		
지방(g)			21.9	16.4	28.6	17.0		
비타민A(μg RAE)	176.20	249.33	213.1	258.0	94.1	287.1		
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	0.6	1.6	0.3		
리보플라빈(mg)	0.40	0.49	0.6	0.6	0.7	0.6		
비타민C(mg)	23.59	30.41	18.2	7.5	14.9	32.2		
칼슘(mg)	259.25	324.23	188.9	205.4	174.4	186.8		
철분(mg)	3.64	4.62	4.4	6.0	3.6	3.6		

- \* 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.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

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
							· 쌀밥 · 들깨단배추국(5.6) · 콩나물대파채우침(5) · 오븐돼지고기구이(5.6.10.13) · 배추김치(자율)(9) · 친환경모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	· 쌀밥 · 닭곰탕(5.6.15) · 메추리알조림(1.5.6.13) · 오이송송이(자율)(13) · 코다리강정&(1.2.4.5.6.9.12.13) · 배추김치(자율)(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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품								수입산
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)	829.20	829.20	4.5	838.0	832.9	841.9	830.7	986.9
탄수화물(g)			55.8	100.4	120.6	125.1	112.3	136.2
단백질(g)	19.93	19.93	21.3	48.1	30.5	36.4	43.8	68.0
지방(g)			22.9	25.1	25.0	21.9	20.6	15.6
비타민A(㎍ RAE)	176.20	249.33	160.2	186.4	180.3	144.5	114.7	175.0
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	0.7	0.5	0.3	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.49	0.6	0.6	0.5	0.4	0.6	0.9
비타민C(mg)	23.59	30.41	18.9	11.0	39.5	8.7	15.9	19.5
칼슘(mg)	259.25	324.23	273.3	272.3	278.2	290.0	248.3	277.9
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	4.1	3.1	3.5	3.6	5.9

- \* 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 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

장대현중고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월) · (냉)도토리묵국(5.6.9.13.16) · 쌀밥(5) · 시래기강된장찌름(자율)(5.6.18) · 고추장불고기(5.6.10.13) · 열무김치(자율)(9) · 고추,상추/쌈장(5.6)	06월 18일(화) · 쌀밥 · 쇠고기국(5.6.13.16) · 베이컨감자채볶음(10) · 에그함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(자율)(9) · 황도샐러드(자율)(5.6.11.12.13)	06월 19일(수) · 팥이버섯이소장국(5.6) · 달걀찜(자율)(1.2.9) · 콩나물달걀비빔밥(5.6.13.15) · 알감자버터구이(2.5.13) · 배추김치(9)	06월 20일(목) · 친환경 차조밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13) · 돼지갈비찜(5.6.10.13) · 열무무침(자율)(5.6) · 배추김치(자율)(9) · 브로콜리초무침(5.6.13.17)	06월 21일(금) · 크레올라밥 · 순두부찌개(1.5.6.9.12.13.16.18) · 달걀장조림(1.5.6.13) · . · 고구마줄기볶음(자율) · 배추김치(자율)(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				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)	829.20	829.20	6.6	835.4	911.7	902.8	888.5	880.7
탄수화물(g)			57.8	123.9	138.0	118.7	128.7	118.8
단백질(g)	19.93	19.93	19.3	38.6	36.2	47.3	44.8	42.4
지방(g)			22.9	18.1	23.1	25.1	19.6	24.9
비타민A(μg RAE)	176.20	249.33	159.4	152.6	149.8	253.0	144.8	96.9

티아민(mg)	0.30	0.38	0.9	1.1	0.8	0.7	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.49	0.8	1.0	0.6	0.6	0.6	1.1
비타민C(mg)	23.59	30.41	48.4	15.3	26.6	20.5	13.5	166.0
칼슘(mg)	259.25	324.23	225.7	188.9	195.9	274.5	191.5	277.6
철분(mg)	3.64	4.62	4.5	3.6	4.7	4.2	3.5	6.4

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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

장대현중고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
	· 쌀밥 · 감자맑은국 · 오징장국/대파채우침(5.6.10.13.18) · 영양두부/볶음김치(5.9.10) · 무쌈 · 오이,미니파프리카/쌈장(자율)(5.6.13)	· 쌀밥 · 콩나물김치국(5.9.17) · 김자반볶음(13) · 가지나물(자율)(5.6) · 치킨구이(5.6.13.15.18)	· 비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16) · 아욱된장국(5.6) · 순살간고등어구이(자율)(5.6.7) · 배추김치(자율)(9)	· 돈가스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 유부우동국(1.2.5.6.7.9.18) · 양배추샐러드(자율)(1.5) · 스마일감자튀김/토마토케찹(5.6.12) · 짬두기(자율)(9)	· 크레올라빔(자율) · 열무김치/약고추장(자율)(5.6.9.16) · 분모자국물떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 뉴욕식חתود고(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
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)	829.20	829.20	9.4	882.7	907.9	880.5	971.7	893.5
탄수화물(g)			57.8	110.0	134.8	129.5	121.7	154.1
단백질(g)	19.93	19.93	16.2	48.3	42.5	39.3	24.7	27.0
지방(g)			26.0	25.6	20.1	23.1	42.3	19.1
비타민A( $\mu$ g RAE)	176.20	249.33	147.7	43.8	117.5	282.6	103.5	191.0
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	1.2	0.5	0.8	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.49	0.6	0.6	0.5	1.0	0.2	0.7
비타민C(mg)	23.59	30.41	18.7	26.1	4.9	17.0	19.0	26.7
칼슘(mg)	259.25	324.23	243.3	212.5	215.3	334.4	191.9	262.2
철분(mg)	3.64	4.62	4.7	4.7	3.1	5.7	3.7	6.0

- \* 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 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