

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 17일(월)	08월 18일(화)	08월 19일(수)	08월 20일(목)	08월 21일(금)
					· 혼합잡곡밥(5) · 쇠고기미역국(5.6.16) · 안동찜닭(5.6.13.15) · 오이무침(13) · 배추김치(9) · 리얼블루베리스트릭 치즈케익(1.2.5.6) · 수박	· 검정쌀밥 · 꽃게된장국(5.6.8) · 가지나물(5.6.18) · 모듬쌈&쌈장(5.6.13) · 간장돼지불고기(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 골드파인애플	· 혼합잡곡밥(5) · 콩나물냉국(5.6.9) · 코다리무조림(5.6.13) · 김달걀말이(1.5) · 열무김치(9) · 우유빙수(2.5.6) · 양배추쌈&쌈장(5.6.13)	· 기장밥 · 마라탕(1.2.5.6.10.15.16) · 크림새우(1.2.5.6.9.16) · 배추김치(9) · 아이스홍시
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	4.09		829.03	802.90	831.31	805.28
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.94		123.17	119.36	109.05	129.09
단백질(g)	20.05	20.05	18.98		34.74	37.58	55.33	24.57
지방(g)	0.00	0.00	21.07		21.34	18.70	13.66	21.41
비타민A(㎍ RAE)	178.50	250.50	229.43		331.49	222.62	245.23	118.38
티아민(mg)	0.34	0.41	0.53		0.42	0.85	0.39	0.45
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.57		0.55	0.63	0.69	0.40
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.40		12.44	69.15	22.56	21.46
칼슘(mg)	242.00	283.50	262.30		190.01	263.26	426.23	169.72
철분(mg)	3.70	4.70	4.03		4.02	3.73	4.36	4.00

* 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(「의사지표시제 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				08월 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)
				· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 부추달걀국 (1.5.6.18) · 노각우침(13) · 치킨까스&소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 수박	· 소고기콩나물밥&잔 파양념장(5.6.13.16) · 돼지목살김치찌개 (5.6.9.10) · 미역오이초무침 (13) · 연두부&양념장 (5.6.13) · 참치채소전(1.5.6) · 배추김치(9)	· 검정쌀밥 · 얼큰쇠고기우국 (5.6.16) · 매콤어묵채소볶음 (1.5.6.13) · 갯잎무쌈 · 훈제오리채소찜 (13) · 배추김치(9) · 복숭아(11)	· 혼합잡곡밥(5) · 해물순두부찌개 (5.6.9.13) · 오징어브로콜리숙 회&초고추장 (5.6.13.17) · 상하이피파이 (1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 우유빙수(2.5.6)	· 김가루밥 · 비빔국수 (1.5.6.13) · 랍스터교자찜만두 (5.6.10.13.16.17.18) · 배추김치(9) · 골드키위 · 수박마카롱 (1.2.5.6)
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	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	785.00	785.00	3.16	768.30	769.38	811.61	850.27	849.33
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.40	115.14	110.29	115.76	116.44	127.75
단백질(g)	20.05	20.05	17.39	35.95	36.50	31.77	38.21	31.85
지방(g)	0.00	0.00	24.21	18.08	19.65	25.66	19.43	25.06
비타민A(㎍ RAE)	178.50	250.50	238.49	255.56	330.52	210.24	112.39	283.73
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.68	0.89	0.56	0.47	0.43
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.70	0.48	0.83	0.66	0.60	0.93
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.25	13.48	35.77	34.33	12.06	75.63
칼슘(mg)	242.00	283.50	245.85	259.82	402.64	119.10	267.63	180.05
철분(mg)	3.70	4.70	4.51	4.08	5.81	2.64	3.67	6.37

* 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(「위사지표시범 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)
				· 작은밥 · 자장면 (5.6.10.13.16) · 매콤해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) · 반달단무지 · 양파&오이스틱/쌈 장(5.6.13) · 치킨꺄바로우 (1.5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 복숭아(11)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산				
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	-0.24	783.15				
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.19	120.65				
단백질(g)	20.05	20.05	19.61	39.32				
지방(g)	0.00	0.00	20.20	17.99				
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	206.15	206.15				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.67				
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.48	0.48				
비타민C(mg)	26.70	33.40	50.53	50.53				
칼슘(mg)	242.00	283.50	312.28	312.28				
철분(mg)	3.70	4.70	9.89	9.89				

* 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(「외식표시법 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