

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 들깨황태미역국(5.6) 오향장육/대파채무침(5.6.10.13.18) 배추김치(자율)(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 순살동태탕(5) 스팸두부카레소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 직접구운김/간장(5.6) 감자채전(2.5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추속대국(5.6) 가지구이(자율)(2.5.6.13) 콩나물&오리불고기덮밥(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 치즈또띠아호떡(2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 백짬뽕국(1.5.6.9.13.17.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 크로렐라밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 고구마줄기볶음(자율) 맛초킹치킨구이(5.6.13.15.18) 배추김치(자율)(9) 양배추, 다시마쌈/젓장(5.6.13) 		
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)	829.20	829.20	9.0	867.0	832.7	994.6	859.1	966.7		
탄수화물(g)			57.4	109.4	121.0	146.6	132.4	130.1		
단백질(g)	19.93	19.93	19.4	47.3	33.1	51.8	36.5	47.7		
지방(g)			23.2	24.9	24.7	21.3	17.6	26.1		
비타민A(μgRAE)	176.20	249.33	113.2	43.3	73.7	164.3	177.4	107.4		
티아민(mg)	0.30	0.38	0.9	1.1	0.7	1.6	0.4	0.7		
리보플라빈(mg)	0.40	0.49	0.7	0.5	1.1	0.8	0.6	0.7		
비타민C(mg)	23.59	30.41	31.2	8.0	42.1	10.1	83.9	11.7		
칼슘(mg)	259.25	324.23	258.5	200.3	261.3	344.8	285.0	200.9		
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	4.0	6.1	5.8	4.8	3.4		

- * 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				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 쌀밥 · 쇠고기버섯탕 (5.6.13.16.18) · 콩나물무침(5) · 견과열치볶음 (자 율)(2.4.5.13.14 .19) · 달걀후라이(1) · 슬라이스햄구 이 (1.2.5.6.10.15. 16) · 배추김치(자 율)(9)	· 혼합잡곡밥 · 돼지고기국밥 (5.6.10.13) · 배추겉절이 · 백김치(자 율)(9) · 순대, 파프리 카/쌈장 (2.5.6.10.13.16) · 연근카프레제 샐러드(자 율)(2.5.6.12.13)	· 쌀밥(자 율) · 자장면 (5.6.10.13.16. 18) · 연두부달걀국 (1.5.6) · 갈비만두&채 소무침 (1.5.6.10.13.1 6.18) · 배추김치(자 율)(9) · 단무지(자율)	· 혼합잡곡밥 · 단배추된장국 (5.6.18) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 참나물무침(자 율)(5.6.13) · 깻잎전, 애호박 전/초간장 (1.5.6.10.13) · 배추김치(자 율)(9)	· 크로켈라밥(5) · 쇠고기콩나물 국(5.6.13.16) · 순두부/양념장 (5) · 눈꽃치즈닭갈 비 (2.5.6.12.13.15 .16.18) · 배추김치(자 율)(9)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/ 국내산	국내산(한우)/ 국내산	국내산(한 우)/국내산	국내산(한우)/ 국내산	국내산(한우)/ 국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내 산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내 산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내 산	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)	829.20	829.20	9.2	879.1	882.6	894.4	898.1	971.2		
탄수화물(g)			55.1	107.3	121.7	153.8	120.4	114.6		
단백질(g)	19.93	19.93	19.3	43.3	48.5	34.6	39.2	51.4		
지방(g)			25.6	30.1	20.4	18.8	26.8	31.5		
비타민A(μg RAE)	176.20	249.33	119.4	71.5	60.5	136.4	146.6	181.9		
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	0.7	1.1	0.5	1.0	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.40	0.49	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.6		
비타민C(mg)	23.59	30.41	29.0	50.5	30.7	34.4	19.6	9.5		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	259.25	324.23	212.7	207.4	190.6	245.8	177.9	241.5		
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	3.7	5.7	3.9	3.2	3.9		

- * 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

(중식)

주간 학교급식 영양량	09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
				• 김가루김치볶음밥 (1.2.5.6.9.13.18) • 들깨무채국 (5.6.18) • 훈제오리/머스터드소스 (1.5.6.13) • 깍두기(자율)(9) • 배추김치(9) • 찐고구마(자율)	• 곤드레밥/양념장(자율)(5.6.16) • 잔치국수 (5.6.9) • 닭봉양념구이 (5.6.12.13.15) • 웨지감자구이 (2.5.13) • 갯김치(자율)(9) • 배추김치(자율)(9)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산		
낙지/가공품				국내산	국내산		

고등어/가공품							국내산	국내산		
갈치/가공품							국내산	국내산		
오징어/가공품							국내산	국내산		
꽃게/가공품							국내산	국내산		
참조기/가공품							국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	829.20	829.20	9.6				987.8	829.2		
탄수화물(g)			55.0				113.3	135.5		
단백질(g)	19.93	19.93	16.5				38.6	36.1		
지방(g)			28.5				42.5	14.8		
비타민A(μg RAE)	176.20	249.33	154.3				132.2	176.3		
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6				0.7	0.5		
리보플라빈 (mg)	0.40	0.49	0.6				0.7	0.5		
비타민C(mg)	23.59	30.41	30.5				45.3	15.7		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	259.25	324.23	234.6				141.3	327.9		
철분(mg)	3.64	4.62	3.2				2.2	4.1		

- * 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(중식)

	09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

주간 학교급식 영양량	· 쌀밥 · 순두부찌개 (1.5.6.9.12.13. 16.18) · 파리고추찜(자 울)(5.6.13) · 씀추상추겉절 이(13) · 맥적구이 (5.6.10.13) · 배추김치(자 울)(9)	· 혼합잡곡밥 · 닭다리삼계탕 (15) · 도라지오이무 침(자 울)(5.6.13) · 숙주나물 · 두부구이/양념 장(5.6) · 배추김치(자 울)(9)	· 함박카레덮밥 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 팽이버섯미소 장국(5.6) · 울)(2.4.13.14. 19) · 스마일감자튀 김/토마토케첩 (5.6.12) · 깍두기(자 울)(9) · 브로콜리/초 고추장(5.6.13)	· 혼합잡곡밥 · 양념장 (5.6.16) · 꼬치어묵우동 국/사리 (1.2.5.6.9) · 연두부달걀찜 (1.2.5.9) · 문어빵(타코야 끼)(1.2.5.6.13) · 배추김치(자 울)(9) · 고추/쌈장(자 울)(5.6)	· 콜로레라밥(자 울) · 토마토스파게 티 (1.2.5.6.10.12. 13) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 찹쌀수수크림 스프 (2.5.6.13.16)		
----------------	--	--	--	--	---	--	--

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/ 국내산	국내산(한우)/ 국내산	국내산(한 우)/국내산	국내산(한우)/ 국내산	국내산(한우)/ 국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내 산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내 산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내 산	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	영양량
에너지(kcal)	829.20	829.20	6.6	842.4	831.9	926.6	976.9	843.2			
탄수화물(g)			62.0	118.4	100.7	158.0	146.2	155.3			
단백질(g)	19.93	19.93	16.7	46.5	45.9	29.2	34.0	26.9			
지방(g)			21.3	18.7	25.8	19.9	26.4	12.7			
비타민A(μg RAE)	176.20	249.33	122.4	121.2	84.6	206.6	82.4	117.4			
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	1.3	0.5	0.7	0.6	0.4			
리보플라빈 (mg)	0.40	0.49	0.5	0.6	0.6	0.5	0.3	0.6			
비타민C(mg)	23.59	30.41	14.2	23.4	7.7	18.7	10.2	10.9			
칼슘(mg)	259.25	324.23	197.6	170.3	208.3	181.2	296.7	131.6			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	4.0	4.2	3.9	4.3	3.0		

- * 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 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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
				• 혼합잡곡밥(5) • 콩나물김치국(5.9) • 간장등뼈찜/납작당면(5.6.10.13.18) • 베이컨감자채볶음(10) • 배추김치(자율)(9) • 채소스틱/쌈장(자율)(5.6.13)						
식재료				원산지	원산지	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				국내산						
고등어/가공품				국내산						
갈치/가공품				국내산						
오징어/가공품				국내산						
꽃게/가공품				국내산						
참조기/가공품				국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	829.20	829.20	-1.7	815.0						
탄수화물(g)			64.8	128.7						
단백질(g)	19.93	19.93	17.9	35.5						
지방(g)			17.4	15.3						

비타민A(μ g RAE)	176.20	249.33	62.2	62.2						
티아민(mg)	0.30	0.38	0.9	0.9						
리보플라빈(mg)	0.40	0.49	0.7	0.7						
비타민C(mg)	23.59	30.41	28.9	28.9						
칼슘(mg)	259.25	324.23	166.5	166.5						
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	3.7						

- * 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