

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				• 검정쌀밥 • 황태콩나물국(5.6) • 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) • 매콤치즈떡볶이(1.2.5.6.13) • 달콤구구마를카츠&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 짬두기(9)		• 혼합잡곡밥(5) • 들깨시락국(5.6) • 상추&쌈장(5.6.13) • 콩나물대파채무침(5.6.13) • 간장돼지불고기(5.6.10.13) • 배추김치(9)		
식재료				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
에너지(kcal)	780.95	780.95	1.7	856.0		732.6		
탄수화물(g)			48.7	105.7		84.9		
단백질(g)	20.28	20.28	19.8	26.1		51.4		
지방(g)			31.5	35.4		19.5		
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	149.1	98.6		199.6		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.4		1.2		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.3		0.6		
비타민C(mg)	25.73	33.40	17.5	7.4		27.6		
칼슘(mg)	223.43	268.57	301.2	231.8		370.6		
철분(mg)	3.23	4.08	4.3	3.4		5.1		

* 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 찹쌀, 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 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				• 검정쌀밥 • 쇠고기미역국 (5.6. 16. 18) • 팥치고추양념찜 (5.6. 13) • 숙주부추나물(5.6) • 오리고추장볶음 (5.6. 13) • 배추김치(9)	• 클로렐라쌀밥 • 두부된장국(5.6) • 오이소박이(9. 13) • 연양식납작불고기 (5.6. 10. 16) • 배추김치(9) • 하루충전포켓너츠 (2.5.6. 14) • 호박알&양배추쌈+쌈장 (5.6. 13)	• 혼합잡곡밥(5) • 등뼈찜(5.6. 10. 13) • 두부숙갓무침(5) • 채소전(1.5.6) • 배추김치(9) • 요구르트(65ml)(2)	• 쥐나물밥&잔파양념장 (5.6. 13) • 부추달걀국 (1.5.6. 18) • 매콤두부조림 (5.6. 13) • 감자채볶음(5) • 빅키비사찰한도그 (1.2.5.6. 10. 12. 16) • 배추김치(9)	• 혼합잡곡밥(5) • 닭곰탕 (15) • 오이양파무침 (13) • 김치전 (1.5.6.9. 17) • 코다리강정 (5.6. 12. 13) • 깍두기(9) • 방울토마토(12)
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)	780.95	780.95	6.5	787.9	833.5	940.9	782.4	814.8
탄수화물(g)			43.5	85.3	92.2	97.2	88.6	83.8
단백질(g)	20.28	20.28	24.2	60.4	31.2	48.1	33.9	74.9
지방(g)			32.4	21.0	37.7	38.8	32.9	17.6
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	190.1	111.4	112.4	505.6	81.0	140.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	1.3	1.3	0.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.6	0.5	0.9	0.7	0.7
비타민C(mg)	25.73	33.40	22.9	29.5	18.7	24.2	17.8	24.5
칼슘(mg)	223.43	268.57	310.9	162.1	295.9	396.7	378.5	321.1
철분(mg)	3.23	4.08	6.1	8.9	4.4	7.2	5.5	4.6

* 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

* 알레르기 정보
※ 2023. 7. 1. 부터 25. 20번 추가(「의식약품지배 규제령 개정」)

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 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				• 검정쌀밥 • 오이미역냉국 (5.6.13.16) • 단배추시래기조림 (5.6) • 돈육두루치기 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 양배추,다시마쌈& 양념장(13) • 전환경수박	• 클로렐라쌀밥 • 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) • 감자채베이컨볶음 (5.6) • 에그황박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 양배추샐러드/키위 드레싱(1.2.5.6) • 황도절임(11)	• 혼합잡곡밥(5) • 황태미역국 (5.6.18) • 알감자버터구이 (5.10) • 매콤닭갈비 (5.6.13.15) • 달걀말이(1.5) • 배추김치(9)	• 찰현미밥 • 두부김치찌개 (5.6.9) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 브로콜리+초고추장 (5.6.13) • 열무무침(5.6) • 총각김치(9)	• 혼합잡곡밥(5) • 해물순두부찌개 (5.6.9.13) • 양상추샐러드&오 리엔탈드레싱 (5.6.12.13) • 고구마줄기볶음 • 생선까스&타르타 르소스(1.5.6.13) • 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				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)	780.95	780.95	6.2	777.1	948.6	732.1	814.1	874.4
탄수화물(g)			51.4	109.4	131.8	93.7	102.6	90.9
단백질(g)	20.28	20.28	19.1	48.8	31.6	41.7	41.8	32.2
지방(g)			29.6	17.1	32.0	19.5	26.1	40.5
비타민A(㎍ RAE)	175.76	250.38	219.4	317.8	189.8	223.2	304.5	61.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.3	1.3	0.4	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	1.1	0.5	0.6	0.8	0.4
비타민C(mg)	25.73	33.40	32.5	62.3	31.1	13.4	41.5	14.0
칼슘(mg)	223.43	268.57	292.4	406.2	130.2	232.9	393.0	299.6
철분(mg)	3.23	4.08	4.8	5.1	3.7	4.3	6.3	4.4

* 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 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(「위생지표시법 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 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				• 검정쌀밥 • 감자옹심이국 (5.6.9.17) • 배추겉절이(13) • 우물고기버섯볶음 (5.6.13.16) • 참치볶음김치(5.9) • 총각김치(9)	• 클로렐라쌀밥 • 김치콩나물국 (5.6.9.18) • 감자고추장조림 (5.6.13) • 가지나물(5.6.18) • 닭봉간장구이(15) • 배추김치(9)	• 비빔밥(5.6.13.16) • 황태무채국 (5.6.18) • 달걀후라이(1.5) • 손살고등어구이 (5.7) • 배추김치(9) • 요구르트(65ml)(2)	• 돈까스카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 유부국(5.6.9.13) • 꼬들단무지무침 (13) • 배추김치(9) • 달콤사과음료(2) • 양배추샐러드/사우 전드아일랜드레싱 (1.2.5.6)	• 혼합잡곡밥(5) • 마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) • 오이무침(13) • 껌바로우탕수육 (1.5.6.10.11.13.18) • 배추김치(9) • 오렌지
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)	780.95	780.95	1.2	714.8	804.0	788.0	859.6	783.3
탄수화물(g)			48.1	83.3	93.9	83.5	94.6	115.7
단백질(g)	20.28	20.28	19.2	40.3	50.1	52.5	18.9	25.7
지방(g)			32.7	24.4	23.0	24.9	45.4	24.6
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	132.4	95.6	179.7	212.4	139.5	34.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.3	0.5	0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.5	0.9	0.3	0.3
비타민C(mg)	25.73	33.40	37.2	11.6	15.5	15.1	82.1	61.5
칼슘(mg)	223.43	268.57	238.8	218.1	277.7	291.7	189.5	217.1
철분(mg)	3.23	4.08	4.1	4.8	3.7	5.4	3.0	3.4

* 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 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