

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)	10월 02일(금)
					• 기장밥 • 콩나물국(5.6.9) • 오이양파무침(13) • 마파두부(5.6.10.12.13.18) • 한식잡채(1.5.6.10.13) • 배추김치(9)	• 혼합잡곡밥(5) • 닭곰탕(15) • 감자고추장조림(5.6.13) • 부추겉절이(5.6.13) • 해물파전(1.5.6.9.13.17) • 깍두기(9) • 단감	• 혼합잡곡밥(5) • 쇠고기미역국(5.6.16) • 고추장닭조림(2.5.6.12.13.15.16.18) • 도라지오이무침(5.6.13) • 배추김치(9) • 풍채지바파시클레이크(1.2.4.5.6)	• 김가루밥 • 크림떡볶이(1.2.5.6.10) • 유부된장국(5.6.9) • 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) • 치킨까스&소스(1.5.6.12.13.15.18) • 배추김치(9) • 방울토마토(12)
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	0.11		785.58	796.00	737.37	824.38
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.54		117.57	117.11	108.78	123.73
단백질(g)	20.05	20.05	17.89		37.27	35.71	28.29	39.13
지방(g)	0.00	0.00	22.57		17.66	19.01	19.96	22.08
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	196.28		297.80	168.14	241.28	77.89
티아민(mg)	0.34	0.41	0.53		0.69	0.52	0.38	0.52
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.64		0.56	0.67	0.45	0.88
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.57		22.61	33.08	15.82	38.75
칼슘(mg)	242.00	283.50	247.97		344.28	158.06	142.18	347.38
철분(mg)	3.70	4.70	5.17		5.90	4.27	3.60	6.93

* 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 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

* 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				10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	10월 09일(금)
					• 혼합잡곡밥(5) • 육개장 (1.5.6.9.13.16) • 코다리무조림 (5.6.13) • 오이양파무침(13) • 김치전 (1.5.6.9.17) • 깍두기(9) • 샤인머스켓	• 찰현미밥 • 어묵곤약국 (1.5.6.13) • 돈낙새당면볶음 (5.6.9.10.13) • 두부구이&양념장 (5.6.13) • 배추김치(9) • 사과우유크림찰떡 (2)	• 쪽파달걀국(1.5.6) • 감자샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 숙주부추나물(5.6) • 매콤눈꽃치즈닭갈비덮밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 오렌지	
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					중국산	중국산	중국산	
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	
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	
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	785.00	785.00	3.71		809.67	845.52	787.14	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.93		112.12	121.03	122.40	
단백질(g)	20.05	20.05	19.62		50.45	28.89	39.06	
지방(g)	0.00	0.00	21.44		16.37	25.73	15.40	
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	204.22		96.26	196.09	320.31	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.52		0.47	0.36	0.71	
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.53		0.56	0.43	0.60	
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.01		20.45	9.71	77.87	
칼슘(mg)	242.00	283.50	312.83		331.52	246.90	360.08	
철분(mg)	3.70	4.70	4.44		3.90	4.66	4.76	

* 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 95~99배 증가(「외식표시제 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				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
				- 김가루밥 - 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) - 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) - 해쉬브라운(5.6) - 배추김치(9) - 토마토펜레제 (1.2.5.6.12)	- 혼합잡곡밥(5) - 새우살떡국 (1.5.6.9.13.18) - 간장버섯돈불고기 (5.6.10.13) - 빅킬바사찰핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) - 파김치(9) - 양배추, 다시마쌈&양념장(13)	- 찰현미밥 - 팽이버섯된장국 (5.6) - 안동찜닭 (5.6.13.15) - 브로콜리숙회&초고추장(5.6.13) - 동태전(1.5.6) - 배추김치(9) - 사과	- 비빔밥(5.6.13.16) - 들깨시락국(5.6) - 달걀후라이(1.5) - 참쌀고구마치즈볼 (2.5.6) - 배추김치(9) - 감귤 - 바이오펜팩스 (2.5.6)	- 혼합잡곡밥(5) - 쪽파달걀국 (1.5.6) - 차돌마라떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16) - 김말이튀김 (1.5.6.16) - 배추김치(9) - 그릭요거트프로즌아이스크림(2)
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	3.08	773.93	816.15	807.61	796.05	852.10
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.15	115.43	123.90	114.36	119.49	128.09
단백질(g)	20.05	20.05	16.32	28.56	38.87	38.93	34.73	24.81
지방(g)	0.00	0.00	24.53	24.32	19.18	20.18	20.03	27.14
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	185.30	100.56	130.34	169.89	330.95	194.75
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	1.39	0.65	0.44	0.50	0.25
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.62	0.75	0.53	0.61	0.69	0.52
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.09	28.53	48.06	22.30	40.12	11.42
칼슘(mg)	242.00	283.50	333.42	256.85	342.96	199.19	495.87	372.25
철분(mg)	3.70	4.70	5.51	4.80	4.70	3.86	4.03	10.13

* 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(「위생지표시법 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

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
				• 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 잔치국수 (1.5.6.13) • 매콤양념닭강정 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 오렌지	• 혼합잡곡밥(5) • 해물순두부찌개 (5.6.9.13) • 숙주맛살냉채(13) • 매콤오징어부추전 (1.5.6.17) • 프랑크소시지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 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				중국산	중국산			
명태/가공품				러시아산	러시아산			
고등어/가공품				국내산	국내산			
갈치/가공품				국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산			
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	785.00	785.00	1.37	818.27	773.20			
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.20	118.85	118.52			
단백질(g)	20.05	20.05	15.19	26.57	33.31			
지방(g)	0.00	0.00	24.62	25.20	17.94			
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	192.89	162.77	223.00			
티아민(mg)	0.34	0.41	0.68	0.61	0.75			
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.46	0.34	0.57			
비타민C(mg)	26.70	33.40	63.53	91.73	35.34			
칼슘(mg)	242.00	283.50	318.87	319.22	318.52			
철분(mg)	3.70	4.70	5.64	3.91	7.36			

* 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

* 2023. 7. 1. 부터 25~20대 추가(「외식표시제 시행령」 제23조)

* 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

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
				• 김가루밥 • 마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) • 찰순대&쌈장 (2.5.6.10.13.16) • 고구마맛탕(5.13) • 배추김치(9) • 중고	• 혼합잡곡밥(5) • 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.12.15.16) • 매크로나물무침(5.6) • 도시락김 • 동그랑땡달걀전(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 찰현미밥 • 물만두국 (1.5.6.10.16.18) • 상추&쌈장(5.6.13) • 오리고추장볶음(5.6.13) • 콘치즈(1.2.5.13) • 배추김치(9) • 머스크멜론	• 스펀구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 혼합잡곡밥(5) • 브로콜리스프(2.5.6.13.16) • 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) • 알리오올리오스파게티(1.5.6.9.13.17) • 배추김치(9) • 오미자믹스피클	• 후리카케보조밥(1.2.5.6.9.13.16.18) • 베트남쌀국수(2.5.6.10.16) • 배추리얼조림(1.13) • 통새우짜조림(1.5.6.10.16.18) • 배추김치(9) • 유기방아방울꿀떡 • 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				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	-0.50	726.38	805.64	783.95	821.85	767.39
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.50	123.10	107.22	120.63	121.81	117.11
단백질(g)	20.05	20.05	14.83	23.03	30.73	38.18	26.39	26.30
지방(g)	0.00	0.00	24.67	19.83	26.19	16.35	24.11	20.42
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	186.41	118.55	165.76	244.52	139.51	263.71
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.65	0.68	0.67	0.29	0.78
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.56	0.77	0.72	0.50	0.28	0.51
비타민C(mg)	26.70	33.40	40.47	48.93	13.87	15.50	26.41	97.66
칼슘(mg)	242.00	283.50	246.63	180.09	322.75	332.51	98.20	299.58
철분(mg)	3.70	4.70	5.53	6.40	4.55	7.93	3.04	5.75

* 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 25~20대 증가(「외식표시제 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