

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)
				• 돈까스카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 유부국(5.6.9.13) • 어묵채소볶음(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 까리베리크림치즈타르트(1.2.6) • 양배추샐러드/사우전드 아일랜드레싱(1.2.5.6)		• 검정쌀밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 오이양파무침(13) • 파채콩나물무침(5.6.13) • 대패삼겹구이(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 미니바스크치즈케이크(치즈케익)(1.2.16)	• 스펀김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 꼬치어묵국(1.5.6.13) • 시금치나물(5.6.18) • 달걀후라이(1.5) • 찐새우부추교자만두(2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 짬두기(9) • 오렌지	• 유부초밥(5) • 냉면(1.2.5.6.13.16.18) • 바삭불고기(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 페스츄리호두과자(1.2.5.6.14) • 자두
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	4.19	802.79		786.17	795.01	887.64
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.25	113.91		96.46	119.23	125.05
단백질(g)	20.05	20.05	14.01	26.42		23.54	29.53	33.73
지방(g)	0.00	0.00	29.74	26.36		31.84	22.22	26.41
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	246.68	300.10		158.04	423.99	104.58
티아민(mg)	0.34	0.41	0.52	0.36		0.50	0.57	0.64
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.50	0.42		0.40	0.50	0.68
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.06	32.23		6.84	120.04	9.15
칼슘(mg)	242.00	283.50	252.43	260.46		158.95	311.09	279.22
철분(mg)	3.70	4.70	3.64	3.74		2.29	4.03	4.49

* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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

* 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				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				- 찰현미밥 - 부추달걀국 (1.5.6.18) - 다시마액젓무침 (5.6.18) - 수제양념깻잎지 (5.6.13) - 마파두부 (5.6.10.12.13.18) - 모짜체다찰핫도그 (1.2.5.6.12) - 배추김치(9)		- 열무김치비빔밥 (5.6.9.13.16) - 우무콩국(2.5.12) - 달걀후라이(1.5) - 참쌀깨바로우 (2.5.6.10.11.13.16.18) - 배추김치(9) - 수박	- 혼합잡곡밥(5) - 얼큰오징어무국 (5.6.17) - 상추&쌈장(5.6.13) - 미역줄기볶음 (5.6.18) - 오리불고기 (5.6.13) - 매호박&새송이버섯전 (1.5.6) - 열무김치(9) - 바나나	- 기장밥 - 오이냉국 (5.6.13.16) - 감자달걀샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 매콤논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) - 배추김치(9) - 골드파인애플
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	0.66	813.30		812.30	748.10	787.17
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.43	116.45		114.37	103.16	118.54
단백질(g)	20.05	20.05	19.19	33.58		38.68	44.17	34.77
지방(g)	0.00	0.00	23.38	23.29		22.51	17.07	19.00
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	220.38	142.73		371.62	205.02	162.13
티아민(mg)	0.34	0.41	0.47	0.45		0.43	0.47	0.54
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.63	0.62		0.77	0.53	0.59
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.03	14.32		8.86	16.30	72.64
칼슘(mg)	242.00	283.50	249.37	293.86		202.72	307.00	193.89
철분(mg)	3.70	4.70	5.88	4.37		10.12	5.98	3.06

* 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(「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	07월 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)
	- 작은밥 - 로제스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) - 옥수수스프 (2.5.6.13.16) - 그린샐러드/오리엔탈드레싱 (5.6.13) - 웰빙탄화물박스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.17) - 깍두기(9)	- 장대현김밥(1.5.6) - 콩나물냉국(5.6.9) - 비엔나햄구이 (5.10.16) - 배추김치(9) - 자두	- 검정쌀밥 - 반계탕(15) - 맛살채소냉채(13) - 부추겉절이 (5.6.13) - 소프트바나나카스텔라(1.2.5.6.13) - 수박	- 혼합잡곡밥(5) - 마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) - 카다이프새우튀김 (5.6.9.12.13) - 배추김치(9) - 자연그대로딸기요거트(2)	

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	2.19	856.94	724.39	779.43	847.91	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.65	118.38	100.28	116.10	132.44	
단백질(g)	20.05	20.05	15.38	32.17	28.95	37.69	23.68	
지방(g)	0.00	0.00	25.97	27.79	21.81	17.56	24.76	
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	226.64	232.85	295.49	273.43	104.80	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.81	1.57	0.48	0.51	0.67	
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.50	0.48	0.47	0.63	0.44	
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.29	32.74	49.12	7.58	23.70	
칼슘(mg)	242.00	283.50	243.77	298.58	284.07	107.34	285.10	
철분(mg)	3.70	4.70	4.71	4.14	4.60	6.43	3.67	

* 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」 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 20일(월)	07월 21일(화)	07월 22일(수)	07월 23일(목)	07월 24일(금)
				· 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 참외 · 피타브레드포켓볼 고기 (1.2.5.6.10.12.16.18)				
식재료				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				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	-1.32	774.64				
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.72	118.58				
단백질(g)	20.05	20.05	11.30	21.70				
지방(g)	0.00	0.00	26.98	23.04				
비타민A(μg RAE)	178.50	250.50	188.44	188.44				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.35	0.35				
리보플라빈(mg)	0.41	0.49	0.54	0.54				
비타민C(mg)	26.70	33.40	37.59	37.59				
칼슘(mg)	242.00	283.50	274.72	274.72				
철분(mg)	3.70	4.70	10.23	10.23				

* 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 등에서 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