

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> ·검정쌀밥 ·참치김치찌개 (5.6.9) ·매콤콩나물우침 (5.6) ·치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·배추김치(9) 		<ul style="list-style-type: none"> ·김밥(1.5.6.8) ·유부국(5.6.9.13) ·비엔나햄구이 (2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> ·검정쌀밥 ·돼지국밥 (9.10.13.16) ·부추겉절이 (5.6.13) ·아삭고추된장우침 (5.6.13) ·감자채베이컨볶음 (5.10) ·배추김치(9)
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					국내산		국내산	국내산
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	5.7		803.9		863.2	809.7
탄수화물(g)			46.8		107.3		97.4	79.8
단백질(g)	20.28	20.28	18.6		29.7		37.6	45.9
지방(g)			34.5		27.3		34.1	31.9
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	126.9		61.9		250.5	68.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9		1.2		0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4		0.3		0.5	0.4
비타민C(mg)	25.73	33.40	29.5		5.0		41.1	42.4
칼슘(mg)	223.43	268.57	182.4		182.9		285.9	78.3
철분(mg)	3.23	4.08	4.2		3.4		6.3	3.1

* 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 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				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
				• 찰현미밥 • 돈육순두부찌개 (5.6.10) • 그린샐러드/오리엔탈드레싱 (5.6.12.13) • 매콤떡볶이 (1.5.6.13) • 등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18)	• 감정쌀밥 • 근대된장국(5.6) • 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 상추, 깻잎+쌈장 (5.6.13) • 미역줄기볶음 (5.6.18) • 오리불고기	• 혼합잡곡밥(5) • 두부된장국(5.6) • 안동찜닭 (5.6.13.15) • 오이소박이(9.13) • 김치전 (1.5.6.9.17) • 배추김치 (9)	• 찰현미밥 • 꽃게된장국(5.6.8) • 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 봄동겉절이 (5.6.13) • 배추김치 (9)	• 쌀밥 • 자장면 (5.6.10.13.16) • 단무지무침 • 켈바로우탕수육 (1.5.6.10.11.13.18) • 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	16.5	920.7	796.2	1,075.8	905.7	849.2
탄수화물(g)			51.8	129.4	99.6	102.8	99.9	148.8
단백질(g)	20.28	20.28	20.5	31.3	52.2	70.4	49.4	25.8
지방(g)			27.7	29.7	19.4	39.1	32.0	17.9
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	165.1	149.0	222.5	224.8	176.3	52.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	0.7	0.8	1.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.6	1.1	0.9	0.2
비타민C(mg)	25.73	33.40	16.7	10.7	14.4	12.5	23.6	22.2
칼슘(mg)	223.43	268.57	242.7	205.9	272.9	279.2	271.2	184.2
철분(mg)	3.23	4.08	4.6	3.9	7.3	5.9	4.4	1.4

* 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 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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				• 혼합잡곡밥(5) • 미더덕된장국(5.6) • 오향장육(5.6.10.13.18) • 상추, 깻잎+쌈장(5.6.13) • 브로콜리베이컨볶음(5.6.10.13.18) • 배추김치(9)	• 찰현미밥 • 추어탕 • 어묵채소볶음(1.5.6.13) • 관동치킨(1.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 양배추샐러드/참깨드레싱(1.5)	• 혼합잡곡밥(5) • 부추달걀국(1.5.6.18) • 감자샐러드모닝빵(1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추겉절이(13) • 낙지당면볶음(5.6.13) • 배추김치(9)	• 검정쌀밥 • 달래두부된장국(5.6) • 돼지고기수육(5.6.10.13) • 꼬시래기콩나물무침(5.6.18) • 상추파겉절이(5.6.13) • 배추김치(9)	• 콜로렐라쌀밥 • 갈비탕(13.16) • 파프리카야삭고추무침(5.6.13) • 해물부추전(1.5.6.9.13.17) • 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	11.2	846.7	1,032.4	784.4	830.1	848.1
탄수화물(g)			45.4	85.7	102.4	123.5	73.1	98.0
단백질(g)	20.28	20.28	22.2	56.3	47.5	29.9	70.2	32.2
지방(g)			32.3	29.2	46.8	17.4	25.8	33.5
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	87.9	96.6	132.5	101.0	70.4	38.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.2	0.4	0.3	1.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	1.0	0.7	0.4	0.6	0.6
비타민C(mg)	25.73	33.40	29.9	50.3	20.0	25.0	11.5	42.5
칼슘(mg)	223.43	268.57	241.8	257.9	352.9	231.8	291.2	75.4
철분(mg)	3.23	4.08	5.5	5.0	5.6	5.3	5.7	5.7

* 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

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				· 혼합잡곡밥(5) · 하우콩나물국(중)	· 찰현미밥 · 마리탕	· 치킨마요덮밥 (1, 5, 6, 13, 15)	· 비빔밥(5, 6, 13, 16) · 두부맑은탕(중)	· 클로렐라쌀밥 · 달래두부된장국
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	13.3	917.5	807.5	948.5	859.7	889.2
탄수화물(g)			45.3	95.2	106.4	93.9	100.2	98.0
단백질(g)	20.28	20.28	20.9	59.2	32.8	44.8	37.6	53.3
지방(g)			33.9	31.0	26.7	43.2	33.7	29.7
비타민A(μ g RAE)	175.76	250.38	216.0	239.6	212.1	247.4	220.6	160.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.7	0.6	0.3	1.2
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.6
비타민C(mg)	25.73	33.40	20.9	17.0	21.1	19.6	16.0	30.6
칼슘(mg)	223.43	268.57	287.4	219.0	274.3	351.4	302.2	290.2
철분(mg)	3.23	4.08	6.9	5.4	5.0	15.2	4.3	4.7

* 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 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

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 혼합잡곡밥(5) • 김치콩나물국 (5.6.9.18) • 연근곤약조림 (5.6.13) • 주꾸미고기덮밥 (5.10) • 배추김치(9)	• 찰현미밥 • 쇠고기미역국 (5.6.16.18) • 잡채(1.5.6.10.13) • 생선까스&타르타르 소스(1.5.6.13) • 배추김치(9)	• 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16. 18) • 부추달걀국 (1.5.6.18) • 어묵채소볶음 (1.5.6.13) • 숙주나물(5.6) • 배추김치(9) • 요구르트(65ml)(2)		
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				국내산	국내산	국내산		
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		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	11.3	962.8	918.2	726.7		
탄수화물(g)			53.2	132.5	99.5	108.6		
단백질(g)	20.28	20.28	19.6	61.1	35.0	29.6		
지방(g)			27.1	18.3	40.0	18.9		
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	105.4	102.6	69.8	143.7		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.2	0.3	0.8		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.3	0.4		
비타민C(mg)	25.73	33.40	16.5	23.4	4.6	21.4		
칼슘(mg)	223.43	268.57	254.0	304.0	212.9	245.1		
철분(mg)	3.23	4.08	4.1	4.8	3.9	3.6		

* 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 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

* 2022. 7. 1. 부터 25~20배 증가(「외식업표시제 시행지침」 제2조)

* 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