

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량							05월 01일(목)	05월 02일(금)
							· 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 잔치국수 (1.5.6.7.18) · 단배추부추겉절이 (5.6.13) · 감자튀김(5.6.12) · 총각김치(9)	
식재료							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
에너지(kcal)	780.95	780.95	8.7				786.6	
탄수화물(g)			56.2				127.7	
단백질(g)	20.28	20.28	17.9				23.8	
지방(g)			25.9				18.8	
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	105.8				107.2	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7				0.4	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5				0.6	
비타민C(mg)	25.73	33.40	17.4				20.0	
칼슘(mg)	223.43	268.57	257.7				268.9	
철분(mg)	3.23	4.08	4.3				4.9	

\* 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 25~29명 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				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						· 검정쌀밥 · 꽃게된장국(5.6.8) · 수제깻잎지 (5.6.13) · 스크램블에그(1.5) · 오븐치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 돈채콩나물밥 (5.6.10.13) · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 오향장육 (5.6.10.13.18) · 대파채무침 (5.6.13) · 무쌈&깻잎 · 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	13.4			958.7	813.2	
탄수화물(g)			35.1			82.6	69.3	
단백질(g)	20.28	20.28	35.2			80.9	71.4	
지방(g)			29.7			31.3	25.8	
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	242.1			285.7	198.5	
티아민(mg)	0.33	0.40	1.3			0.7	1.9	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	1.2			1.0	1.4	
비타민C(mg)	25.73	33.40	24.0			31.3	16.7	
칼슘(mg)	223.43	268.57	348.9			409.1	288.8	
철분(mg)	3.23	4.08	6.2			6.6	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 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				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				• 자장소스 (5.6.10.13.16) • 쪽파달걀국(1.5.6) • 꼬들단무지무침 (13) • 치킨텐더샐러드 (1.5.6.12.13.15) • 잡채밥 (1.5.6.10.13) • 배추김치(9)		• 혼합잡곡밥(5) • 쇠고기미역국 (5.6.16.18) • 코다리무조림 (5.6.13) • 숙주부추나물(5.6) • 동그랑땡달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 콜로멜라쌀밥 • 콩나물국(5.6.9) • 맛살달걀찜(1.9) • 상추&쌈장(5.6.13) • 돼지고기버섯고추장볶음(5.6.9.10.13) • 배추김치(9) • 쿠앤크마카롱 (1.2.5.6.13)	• 보조밥 • 냉메밀국수 (3.5.6.7.13.18) • 통오뚜기치즈카츠&소스(중고)(1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 아이스홍시 • 양배추샐러드/키워드레싱(1.2.5.6)
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				국내산		국내산	국내산	국내산
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	7.0	859.9		822.4	764.5	895.6
탄수화물(g)			42.6	111.3		57.5	62.8	120.7
단백질(g)	20.28	20.28	25.4	44.6		81.8	60.8	22.6
지방(g)			32.0	26.3		27.5	27.6	35.9
비타민A(㎍ RAE)	175.76	250.38	229.5	407.0		42.2	286.1	182.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7		0.7	1.1	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6		0.6	0.8	0.4
비타민C(mg)	25.73	33.40	27.3	53.0		17.0	11.6	27.5
칼슘(mg)	223.43	268.57	291.9	397.3		392.1	232.2	145.8
철분(mg)	3.23	4.08	6.9	6.7		7.1	9.9	3.8

\* 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 25~20배 증가(「외식표시제 시행령」 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				• 검정쌀밥 • 황태콩나물국(5.6) • 연두부&양념장(5.6.13) • 참나물겉절이(5.6.13) • 눈꽃치즈오리불고기(2.5.6.13) • 배추김치(9)	• 닭곰탕(15) • 두부썩갓무침(5) • 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) • 슬라이스햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 명란김	• 베이컨김치볶음밥(5.9.10) • 유부된장국(5.6.9) • 매콤콩나물무침(5.6) • 달걀후라이(1.5) • 문어빵(타코야끼)(1.2.5.6.13) • 깍두기(9)	• 찰현미밥 • 들깨시락국(5.6) • 매콤어묵채소볶음(1.5.6.13) • 오이양파무침(13) • 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) • 열무김치(9)	• 혼합잡곡밥(5) • 해물순두부찌개(5.6.9.13) • 간장돼지불고기(5.6.10.13) • 숙주채소볶음(5.6) • 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	0.5	727.7	830.3	741.3	781.2	843.1
탄수화물(g)			38.8	65.7	34.9	77.9	97.4	100.3
단백질(g)	20.28	20.28	27.4	68.5	74.9	30.6	34.0	58.2
지방(g)			33.8	18.8	41.6	33.6	28.5	23.4
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	224.0	177.1	508.0	135.7	143.0	156.2
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	1.4	0.8	0.4	0.2	1.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.8	1.0	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	25.73	33.40	48.5	7.9	75.2	16.3	24.9	118.6
칼슘(mg)	223.43	268.57	317.1	369.2	284.8	300.7	315.4	315.4
철분(mg)	3.23	4.08	5.7	9.5	6.0	4.7	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 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(「외사지표시제 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				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				• 경정쌀밥 • 참치김치찌개 (5.6.9) • 파리고추멸치볶음 (5.6.13) • 마라짬뽕 (5.6.10.12.13.15.16) • 미나리나물 (5.6.18) • 배추김치(9)	• 클로렐라쌀밥 • 두부된장국(5.6) • 가지볶음 (5.6.10.18) • 오이부추무침 (5.6.13) • 훈제오리&머스터드 소스(1.2.5.6) • 배추김치(9) • 쌈무&깻잎	• 보조밥 • 매콤해물짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) • 꼬들단무지무침 (13) • 깻잎만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 방울토마토(12)	• 찰현미밥 • 돼지등뼈감자탕 (5.6.10) • 메추리알곤약조림 (1.13) • 마늘퐁고추장무침 (5.6.13) • 배추김치(9) • 양배추,다시마쌈& 찌장(5.6.13)	• 혼합잡곡밥(5) • 돼지목살새송이구 이(10) • (냉)도토리묵국 (1.5.6.9.13) • 상추&쌈장 (5.6.13) • 콩나물대파채무침 (5.6.13) • 배추김치(9) • 아이스훈시
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	1.3	860.8	728.7	829.4	827.2	710.0
탄수화물(g)			45.6	78.5	74.3	139.6	85.1	73.1
단백질(g)	20.28	20.28	21.7	66.3	32.0	31.5	45.8	39.0
지방(g)			32.7	29.1	34.2	18.5	33.8	28.0
비타민A(㎍ RAE)	175.76	250.38	259.0	268.1	169.5	126.0	515.0	216.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.6	0.6	0.7	1.4	1.2
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.9	1.0	0.8	0.4	1.1	1.0
비타민C(mg)	25.73	33.40	39.4	24.6	38.8	49.8	71.5	12.6
칼슘(mg)	223.43	268.57	314.2	361.5	171.5	211.7	558.3	267.9
철분(mg)	3.23	4.08	5.4	4.3	2.8	7.3	7.6	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 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(「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