

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 해물순두부찌개 (5.6.9.13) • 오이양파무침 (13) • 대패바삭불고기&대파채무침 (5.6.10.13) • 미니메밀전병 (3.5.6.9.10.13) • 배추김치(9) • 수박 	<ul style="list-style-type: none"> • 스텝김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 우무콩국(2.5.12) • 시금치나물 (5.6.18) • 달걀후라이(1.5) • 탕수육&소스 (5.6.10.11.13.18) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 오징어무국 (5.6.17) • 깻잎순멸치볶음 (5.6.18) • 오리불고기 (5.6.13) • 새송이버섯&마늘구이(5) • 배추김치(9) • 티라미스케익 (1.2.5.6.10) 	<ul style="list-style-type: none"> • 감가루밥 • 잔치국수 (1.5.6.7.18) • 해물완자구이 (1.2.5.6.9.17.18) • 열무김치(9) • 포도
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)	780.95	780.95	3.6		833.4	854.3	751.4	796.1
탄수화물(g)			49.3		90.2	85.8	93.0	130.2
단백질(g)	20.28	20.28	18.9		28.8	35.4	51.8	37.3
지방(g)			31.8		38.1	41.9	19.2	15.4
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	214.1		174.4	252.7	292.6	136.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7		0.9	0.4	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8		0.5	0.8	0.7	1.0
비타민C(mg)	25.73	33.40	17.8		5.9	30.2	8.4	26.5
칼슘(mg)	223.43	268.57	251.0		161.1	185.2	392.0	265.5
철분(mg)	3.23	4.08	7.3		2.9	12.5	6.7	6.8

* 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 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 25~20명 추가(「외식지표시제 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				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 오이냉국 (5.6.13.16) • 매콤논꽃치즈닭갈비덮밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 스위트포테이토프라이(2.5.6.16) • 배추김치(9) • 아이스홍시 • 양배추샐러드/사우전드 아일랜드드레싱(1.2.5.6)	• 감정쌀밥 • 순대등뼈감자탕(2.5.6.10.13.16) • 오이소박이(9.13) • 고구마줄기볶음 • 달걀말이(1.5) • 배추김치(9) • 수박화채(2.11)	• 열무김치비빔밥(5.6.9.13.16) • 들깨시락국(5.6) • 달걀후라이(1.5) • 배추김치(9) • 초당옥수수물케익(중고)(1.2.5.6)	• 혼합잡곡밥(5) • 부추달걀국(1.5.6.18) • 수제깻잎지(5.6.13) • 마파두부(5.6.10.12.13.18) • 감자모짜찰싹도그(1.2.5.6.10.12.16) • 배추김치(9)	• 보조밥 • 냉면(2.5.6.16.18) • 오이무침(13) • 찌만두(1.5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 전도복숭아(11)
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)	780.95	780.95	5.6	720.9	935.8	748.7	778.8	939.5
탄수화물(g)			57.2	97.0	113.3	93.6	102.8	175.1
단백질(g)	20.28	20.28	17.1	32.9	41.0	33.4	34.4	32.1
지방(g)			25.7	21.7	34.3	25.4	24.8	10.0
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	241.3	202.7	531.6	313.5	135.4	23.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	1.1	0.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.8	0.8	0.7	0.6	0.7
비타민C(mg)	25.73	33.40	18.0	19.0	36.5	14.1	14.4	5.9
칼슘(mg)	223.43	268.57	286.6	164.8	473.6	345.3	325.2	124.1
철분(mg)	3.23	4.08	4.8	1.8	7.5	4.9	4.3	5.6

* 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 찹쌀, 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				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
						• 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 새콤달콤폴면 (5.6.13) • 미역미소장국 (5.6.9) • 군만두&초간장 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 열무김치(9) • 구슬톡톡아이스크림(2)	• 혼합잡곡밥(5) • 꽃게된장국(5.6.8) • 궁채장아찌(5) • 단배추부추겉절이 (5.6.13) • 간장돼지불고기 (5.6.10.13) • 채소튀김(5.6) • 총각김치(9)	• 클로렐라쌀밥 • 로제스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) • 옥수수수프 (2.5.6.13.16) • 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) • 수제가자미크런치까스(1.2.5.16) • 짬두기(9) • 폰트쿠키(딸기쿠키앤크림)(2.5.6.10)
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)	780.95	780.95	4.0			803.4	752.2	881.9
탄수화물(g)			58.5			124.5	95.2	130.1
단백질(g)	20.28	20.28	16.3			23.7	45.2	28.8
지방(g)			25.2			21.0	20.4	25.5
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	135.8			204.8	98.4	104.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7			0.5	0.7	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5			0.5	0.7	0.5
비타민C(mg)	25.73	33.40	18.5			5.0	36.4	14.2
칼슘(mg)	223.43	268.57	295.3			388.5	379.9	117.6
철분(mg)	3.23	4.08	4.2			4.9	5.5	2.0

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 들깨시락국(5.6) 마라로제찜닭(5.6.10.12.13.15.16) 다시마액젓무침(5.6.18) 문어빵(타코야끼)(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 찐찰옥수수 	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 추어탕 메추리알곤약조림(1.13) 가지나물(5.6.18) 아삭고추&오이스틱/쌈장(5.6.13) 미니돈까스&소스(1.5.6.10) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 콩나물냉국(5.6.9) 코다리무조림(5.6.13) 깻잎달걀말이(1.5) 열무김치(9) 우유빙수(2.5.6) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 후리카케보조밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 바질치즈치아바타 샌드위치(1.2.5.6.16) 배추김치(9) 	
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)	780.95	780.95	7.8	936.1	778.7	871.0	780.7	
탄수화물(g)			47.2	122.4	92.8	74.8	99.0	
단백질(g)	20.28	20.28	20.2	38.2	24.3	78.5	25.7	
지방(g)			32.6	31.9	34.1	23.2	30.1	
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	154.1	210.1	131.8	247.4	27.0	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.8	0.4	0.4	0.2	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.7	0.9	0.1	
비타민C(mg)	25.73	33.40	13.5	17.4	21.0	12.1	3.7	
칼슘(mg)	223.43	268.57	395.3	374.6	389.1	712.1	105.3	
철분(mg)	3.23	4.08	4.4	5.3	5.5	6.0	0.9	

* 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 찐쌀을 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