

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국조리과학고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 제육덮밥 (5.6.10.13) • 콩나물맑은국 (5.6) • 시금치나물 ** (13) • 멘보샤&칠리 소스 (1.5.6.9.12.13) • 포기김치(9) • 도넛 (1.2.5.6)	• 찹쌀밥 • 돈육고추장찌 개(5.6.10) • 족발(10) • 메밀막국수 (3.4.5.6.13.16) • 보쌈김치3(9) • 쌈장 (완)**(5.6.13) • 호떡&아이스 크림(1.2.5.6) • 상추쌈**	• 유부초밥 ** (1.2.5.6.9.1 3.16.18) • 핫도그 (1.2.5.6.10.16) • 국물떡볶이 (1.5.6.13) • 포기김치(9) • 김말이&야채 튀김 (1.5.6.16.18) • 바나나우유 (2)	• 기장밥** • 고기된장찌개 3(2.5.6.9.16.1 8) • 순대막창볶음 (2.5.6.10.13.1 6) • 가지튀김 2(5.6) • 포기김치(9) • 어항소스 (5.6.12.13.18) • 레몬에이드	• 미트소스스파 게티 2(1.2.5.6.10.1 2.13.16) • 양상추샐러드 2 • 목살스테이크 (5.6.10.12.13. 16) • 배추겉절이 ** (9) • 유자드레싱 ** (1.2.5.6.13) • 크리스마스케 이크(1.2.5.6) • 양송이스프 (2.5.6.13.16)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
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	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	781.32	781.32	8.8	731.2	984.4	995.8	668.3	870.1
탄수화물(g)			58.9	108.1	150.4	134.9	118.2	109.6
단백질(g)	19.99	19.99	14.8	37.4	41.5	31.6	17.8	27.5
지방(g)			26.4	15.3	23.6	36.2	14.2	34.5
비타민A(μg RAE)	177.65	249.78	180.6	219.2	208.8	254.3	127.8	92.7
티아민(mg)	0.34	0.40	0.9	0.9	0.5	0.4	0.5	2.1
리보플라빈(mg)	0.41	0.48	0.6	0.4	0.5	0.6	0.6	1.0
비타민C(mg)	26.57	33.40	20.5	20.6	22.8	11.5	28.5	19.1
칼슘(mg)	238.71	280.84	240.4	215.2	248.3	475.7	161.8	100.8
철분(mg)	3.66	4.65	5.0	4.5	3.5	9.6	2.9	4.5

* 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 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.아황
산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국조리과학고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 기장밥(기, 수) • 도토리묵국(2.5.6.9.13.18) • 떡갈비야채조림(5.6.10.13.15.16.18) • 애호박느타리볶음(기, 수) • 깍두기(기, 수)(9) • 사과주스(기, 수)(13)	• 참쌀밥 • 어묵숙갓국(기, 수)(1.5.6) • 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13) • 스팸구이&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) • 총각김치(9) • 시리얼(그)&우유(2.5.6) • 푸딩(기, 석) • 딸기 • 새우버거(1.2.5.6.9.12.13) • 카프레제샐러드(1.2.5.6.12)	• 현미밥 • 시래기된장국(기, 수)(5.6) • 동파육(기, 수, 청)(5.6.10.13.18) • 야채계란말이(1.5) • 보쌈김치(9) • 얼라이브(기, 수)(13)	• 참쌀밥 • 순두부찌개(1.5.6.9.10) • 그린샐러드(기, 수, 적)&발사믹드레싱(1.2.5.6.13) • 진미채볶음(5.6.13.17) • 치즈돈가스(1.2.5.6.10) • 총각김치(9) • 돈까스소스(5.6.12.13.18) • 와플&생크림(1.2.5.6.13) • 시리얼(오)&우유(2.5.6) • 감귤주스(13)	• 혼합잡곡밥(5) • 에그파이(기, 수)(1.2.5.6) • 떡만두국(기, 수)(1.5.6.10.16.18) • 버섯불고기(우)(5.6.13.16) • 콩나물무침(중, 수)(5) • 포기김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
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	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	781.32	781.32	43.5	836.5	1,676.8	841.6	1,328.6	921.3
탄수화물(g)			56.6	131.7	219.9	97.5	195.8	139.7
단백질(g)	19.99	19.99	16.0	23.1	68.3	46.2	46.5	37.6
지방(g)			27.4	23.9	56.7	26.7	40.2	21.5
비타민A(μg RAE)	177.65	249.78	258.7	72.1	474.0	216.6	465.1	65.6
티아민(mg)	0.34	0.40	1.3	1.4	1.7	1.1	1.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.41	0.48	0.9	0.5	1.3	0.8	1.2	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	53.9	74.3	105.5	24.9	56.4	8.4
칼슘(mg)	238.71	280.84	345.5	122.8	731.0	176.1	558.0	139.5
철분(mg)	3.66	4.65	5.6	3.4	6.5	4.2	6.9	6.9

* 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

한국조리과학고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 흑미밥(기, 수) • 딸기라떼(특)(1.2.5.6) • 쇠고기미역국(기, 수)(5.6.16) • 돼지갈비찜(기, 수) • 잡채(기, 수)(5.6.10.13) • 통닭구이(특)(2.5.6.12.15) • 포기김치(9) • 에이드 • 조각케이크(생특)(2.13)	• 보리밥 • 마라탕(기, 수) • * (2.3.4.5.6.10.13.15.16) • 치커리유자청무침(기, 수)(13) • 껌바로우(기, 수)(1.5.6.10) • 배추겉절이(9) • 탕수소스(기, 수)(12.13) • 초코릿우유(서,2)(2)	• 추가밥 • 잔치국수(1.5.6) • 생크림 카스테라(기, 수)(2.5.6) • 비트무생채(기, 수)(13) • 치킨바베큐구이(5.6.12.13.15.18) • 포기김치(9) • 돌김자반(5)	• 수수밥 • 육개장칼국수(기, 수)(1.5.6.16) • 해물콩나물찜(기, 수) • (5.6.9.13.17) • 후랑크바(2.5.6.10.15) • 알감자버터구이(2.13) • 석박지(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			
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		
오리고기/가공품								
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	
오징어/가공품							국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	781.32	781.32	62.3	1,234.2	1,254.9	1,452.4	1,129.5	
탄수화물(g)			55.7	182.1	175.8	158.7	183.9	
단백질(g)	19.99	19.99	16.3	45.2	41.0	68.7	50.1	
지방(g)			28.0	34.7	43.2	60.0	18.3	
비타민A(μg RAE)	177.65	249.78	183.0	134.3	154.4	315.9	127.4	
티아민(mg)	0.34	0.40	0.7	1.0	0.7	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.41	0.48	0.8	0.8	0.9	1.0	0.6	
비타민C(mg)	26.57	33.40	29.0	26.6	55.7	13.8	20.1	
칼슘(mg)	238.71	280.84	221.1	122.6	350.9	189.0	221.8	
철분(mg)	3.66	4.65	8.7	4.5	13.9	12.1	4.0	

* 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