

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				· 친환경흑미밥 · 어묵우동국 (1.5.6) · 연양식물고기/파채 (2.13.16) · 삼치무조림 (13) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 허니버터아몬드 (2.5)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 미소된장국 (5.6) · 달걀후라이 (1) · 미니돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 뿌찌크롱지 (1.2.4.5.6)		· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 삼색수제비 (5.6.18) · 미트볼참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 데리야끼고등어구이 (5.6.7.13) · 참나물샐러드(13) · 배추김치 (9)	· 친환경기장밥 · 빼없는감자탕 (5.6.10) · 야채계란찜 (1) · 어묵야채볶음 (1.5.6.13) · 깍두기 (9) · 딸기썬딸기어파이 (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				중국산	중국산		중국산	중국산
고등어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈		세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산		중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산		중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	10.3	988.1	1,088.4		907.8	965.5
탄수화물(g)			55.7	137.3	125.1		151.6	126.8
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	51.0	37.4		25.4	49.9
지방(g)			27.5	24.0	47.3		21.2	26.3
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	118.7	69.0	119.9		68.2	217.8
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	0.5	0.7		2.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	0.5		0.3	0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	13.2	7.8	12.6		14.9	17.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	216.8	279.3	237.1		162.0	188.9
철분(mg)	3.62	4.60	4.6	4.8	5.1		3.6	4.8

- \* 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

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				• 가즈동덮밥 (1.5.6.10) • 맑은콩나물국 (5.9) • 반달단무지 • 배추김치 (9) • 북송아야이스티 (11) • 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	• 친환경쌀밥 • 돈육김치찌개 (5.9.10) • 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) • 갯잎우쌈 • 배추김치 (9) • 샤인머스켓아이스 (11) • 스승의날케익 (1.2.5.6)		• 친환경수수밥 • 꽃게탕(5.6.8) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 계란말이 (1) • 시금치고추장무침 (5.6) • 깍두기 (9) • 프루젤파인애플	• 강황라이스 • 육개장 (5.6.16) • 주꾸미떡볶음 (5.6) • 마늘중탕볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 온두부/김치볶음 (5.9) • 석박지 (9) • 김치용만두 (1.5.6.10.16.18)
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
고등어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈		세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산		중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산		중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	10.3	1,075.7	923.3		954.2	996.3
탄수화물(g)			52.1	157.9	99.0		104.6	150.0
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	36.3	44.2		55.6	49.9
지방(g)			28.9	34.9	38.3		31.1	21.9
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	125.8	16.2	98.0		268.5	120.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.2	0.7		1.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.1	0.7		0.9	0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	87.4	23.3	276.7		14.3	35.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	246.8	249.6	121.6		212.7	403.3
철분(mg)	3.62	4.60	4.9	2.4	4.9		4.9	7.3

- \* 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

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 (5.9) · 오곡고구마스트링 틀까스(1.5.6.10) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 오징어초무침 (무 말랭이)(5.6.13.17) · 깍두기 (9)			· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 닭곰탕 (15) · 소고기당면볶음 (16) · 감자어묵조림 (1.5.6.13) · 상추부추무침 (9) · 깍두기 (9)	· 새우볶음밥 (1.5.9.13) · 팽이버섯된장국 (5.6) · 자장소스 (1.5.6.10) · 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) · 납작군만두&비빔 야채 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산			국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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
고등어/가공품				국내산			국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈			세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산			국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산			중국산	중국산
참조기/가공품				국내산			국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산			중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	4.9	998.6			907.4	910.1
탄수화물(g)			52.3	103.6			114.5	144.5
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	36.1			59.6	42.0
지방(g)			27.8	47.4			20.8	17.3
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	135.7	78.0			151.5	177.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.4	0.4			0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4			0.7	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.0	23.9			13.4	19.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	176.4	178.3			131.0	220.0
철분(mg)	3.62	4.60	4.6	3.4			6.7	3.6

- \* 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