

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 20일(월)	01월 21일(화)	01월 22일(수)	01월 23일(목)	01월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국 (5.6.17) 옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 건파래아몬드자반볶음 (13) 베이컨스크램블 (1.10) 배추김치 (9) 김치왕만두 (1.5.6.10.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 고기국수 (6.10.16) 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 콩나물무침 (5) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 소고기미역국 (16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 매추리알감자조림 (1.5.6.13) 새송이버섯볶음 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 잔치국수 (1.5.6) 매콤두부조림 (5.6) 물만두 (1.5.6.10.16.18) 김치볶음 (5.6.9) 첵스초코+우유 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 삼색수제비 (5.6.18) 콩나물불고기 (5.6.10.13) 두부구이/양념간장 (5.6) 시금치나물 (5.6) 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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	-0.2	895.3	910.3	897.9	921.5	841.8
탄수화물(g)			56.4	131.4	126.1	107.8	132.9	118.8
단백질(g)	21.70	21.70	21.2	37.2	56.9	51.9	36.2	50.0
지방(g)			22.3	23.1	15.2	26.8	26.4	16.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	207.6	107.9	108.1	206.3	387.1	228.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.4	0.8	1.1	1.0	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.4	0.8	1.5	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.5	11.6	20.7	14.8	26.9	23.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	242.1	196.0	114.8	161.3	537.1	201.1
철분(mg)	3.62	4.60	5.7	3.7	2.5	4.9	12.2	5.1

- * 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				01월 20일(월)	01월 21일(화)	01월 22일(수)	01월 23일(목)	01월 24일(금)
				· 친환경현미밥 · 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 팔리돈육메추리알 장조림(1.5.6.10.13) · 상추+야채스틱 · 배추김치 (9)	· 계란볶음밥 (1) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 자장소스 (1.5.6.10) · 스윗소코순살치킨 (1.6.15) · 간장무채장아찌 · 미니도시락김 · 배추김치 (9)	· 새우볶음밥 (1.5.9.13) · 미소된장국 (5.6) · 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 유자양상추샐러드 (13) · 배추김치 (9)	· 친환경귀리밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 오리적화불고기 (5) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 열갈이된장무침 (5.6) · 배추김치 (9)	· 후리가케김가루작 은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 김치우동 (1.5.6.7.9.18) · 애호박부추전 (1.5.6) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 단무지무침 · 배추김치 (9) · 블루베리팬케이크 (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	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
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	9.2	939.2	903.1	1,223.2	896.4	924.6
탄수화물(g)			50.0	89.7	132.2	153.4	103.8	123.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	66.0	42.4	53.0	38.6	31.5
지방(g)			30.8	32.4	21.9	42.8	35.6	32.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	169.7	182.0	223.7	210.1	140.0	92.9
티아민(mg)	0.37	0.44	2.8	5.0	0.4	7.4	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.8	1.0	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	38.8	81.7	20.3	39.0	39.0	13.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	227.2	115.0	264.0	294.6	212.6	249.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	4.8	6.8	4.7	4.3	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				01월 20일(월)	01월 21일(화)	01월 22일(수)	01월 23일(목)	01월 24일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 바지락칼국수 (6.18) · 고추송송고기말이 (1.6.10.15.16) · 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) · 도토리묵무침 (5.6) · 씬배추겉절이 (9.13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) · 매콤불어묵조림 (1.5.6.13) · 진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 상추무침(5.6.13) · 깍두기 (9)	· 친환경수수밥 · 툇육김치찌개 (5.6.9.10) · 통살연어까스/레몬 마요소스 (1.5.6) · 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13.17) · 야채계란찜 (1) · 매콤콩나물무침 (5) · 깍두기 (9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 육개장 (5.6.16) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 감자베이컨볶음 (5.10) · 양배추샐러드/케마 소스(1.5.12) · 깍두기 (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	
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	8.5	1,089.9	896.2	964.4	936.2	
탄수화물(g)			57.4	174.0	132.3	131.3	108.8	
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	38.5	30.6	55.1	39.9	
지방(g)			25.4	24.3	26.2	20.3	36.7	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	140.9	89.4	163.1	201.1	109.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	0.5	0.7	1.0	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4	0.7	0.7	0.6	
비타민C(mg)	26.56	33.40	20.4	7.9	24.6	7.1	41.8	
칼슘(mg)	247.41	297.41	205.2	186.4	137.7	240.2	256.6	
철분(mg)	3.62	4.60	5.7	8.1	5.8	5.1	4.0	

- * 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, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 - 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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