

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 매콤오징어무국 (17)</li> <li>· 돈육간장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 두부전/양념간장 (1.5.6)</li> <li>· 청포묵김가루무침</li> <li>· 깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경기장밥</li> <li>· 한우사골곰탕/소면 (5.6.16)</li> <li>· 견과류너비아니(허니머스타드/케첩) (4.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 매콤볼어쵸조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 숙주나물무침</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 참치김치찌개 (5.9.12.16)</li> <li>· 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 야채계란말이 (1)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 레몬에이드</li> <li>· 팬케이크(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 경상도식소고기무국 (5.6.16)</li> <li>· 돈육사태찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 계란임한도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 애호박버섯볶음</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 불가리스(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 야채볶음밥</li> <li>· 미소된장국 (5.6)</li> <li>· 통살연어까스/레몬마요소스 (1.5.6)</li> <li>· 견과류멸치볶음</li> <li>· 숙주미나리무침</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 찰도그를 (2.5.6.10.15)</li> </ul>
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	4.5	942.7	991.8	896.6	951.4	895.9
탄수화물(g)			50.2	111.9	114.5	125.2	108.2	120.2
단백질(g)	21.70	21.70	20.6	61.8	47.1	36.6	55.5	37.4
지방(g)			29.2	26.4	36.5	26.9	32.4	28.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	115.3	207.3	60.1	150.0	121.7	37.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.0	1.1	0.5	1.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.1	0.4	0.6	1.2	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.7	12.7	4.5	31.2	9.5	20.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	221.0	217.0	104.0	272.8	131.9	379.0
철분(mg)	3.62	4.60	4.6	5.2	4.7	4.5	5.3	3.4

- \* 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				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				· 친환경수수밥 · 열무물국수 (국)(5.6.9.16) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 김치볶음(5.6.9) · 상추+깻잎/오이고추무침 (5.6) · 소품떡 (1.2.5.6.10.12.13)	· 친환경보리밥 · 순두부찌개 (1.5.10) · 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 간장무채장아찌 · 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) · 배추김치 (9) · 미니크로와상 (1.2.5.6)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 실파계란국 (1.9) · 남산식왕돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) · 배추김치 (9)	· 강황라이스 · 닭곰탕 (15) · 직화향쭈꾸미볶음 · 참나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 납작만두(1.5.6) · 빅구슬아이스크림 (1.2.5)	· 친환경흑미밥 · 육개장 (5.6.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 모듬전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 식혜
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	4.7	936.0	987.0	903.1	901.3	957.4
탄수화물(g)			50.7	107.8	126.7	127.2	114.2	106.8
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	57.8	40.3	25.0	52.3	52.6
지방(g)			29.5	28.1	34.0	31.5	23.1	33.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	135.1	119.6	105.2	110.1	250.7	90.0
티아민(mg)	0.37	0.44	2.2	1.1	7.8	0.3	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.5	0.3	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	13.2	24.4	4.5	14.1	10.1	13.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	224.6	119.8	255.4	284.4	156.7	306.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.3	3.2	5.2	3.3	4.2	5.8

- \* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 부대만두전골 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 연양식불고기/파채 (2.13.16) • 오징어김치전 (5.6.9.17) • 시금치나물 (5.6) • 배추김치 (9)	• 친환경현미밥 • 사골떡국 (1.16) • 고추장불고기 (5.6.10.13) • 하트어묵전 (1.5.6) • 상추부추무침 (9) • 배추김치 (9) • 치킨꼬치바 (5.6.12.13.15)	• 친환경쌀밥 • 백짬뽕국 (6.9.13.17.18) • 간쇼새우 (1.5.6.9.12.13) • 자장소스 (1.5.6.10) • 스탁단무지 • 배추김치 (9) • 이오팍 (2)	• 친환경찰보리밥 • 맑은콩나물국 (5.9) • 오리불고기 (5.6.13) • 오이지무침 • 상추/깻잎무쌈 • 석박지 (9)	• 친환경쌀밥 • 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) • 통등심돈카츠 (1.5.6.10) • 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 김치볶음(5.6.9) • 스위트플럼
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	9.5	941.9	974.3	969.3	985.4	1,031.8
탄수화물(g)			52.4	115.3	125.9	165.3	109.2	118.3
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	40.8	61.7	33.3	35.7	33.5
지방(g)			30.6	35.2	23.1	18.2	42.0	46.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	111.4	203.0	165.6	35.4	66.3	86.6
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	2.9	1.4	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.6	0.5	0.7	0.6	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.8	33.9	8.2	21.4	8.4	27.4
칼슘(mg)	247.41	297.41	177.2	112.1	142.3	239.9	184.3	207.4
철분(mg)	3.62	4.60	5.4	4.4	12.8	2.4	4.4	3.3

- \* 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