

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월) · 강황라이스 · 복어채달걀국 (1.5.6) · 돈육사태짬 (5.6.10.13) · 건파래아몬드자반 볶음 (13) · 오이부추무침 · 깍두기 (9) · 체크초코+우유 (2.5.6)	10월 22일(화) · 계란볶음밥 (1) · 건새우근대된장국 (5.6.9) · 하와이안푹찜&야채 구이 (6.10.12.13) · 떡새우완자 (1.2.5.6.9.18) · 감자조림 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 해가득사과(13)	10월 23일(수) · 김가루주먹밥 · 잔치국수(1.5.6) · 한입참스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 반달단무지 · 석박지 (9)	10월 24일(목) · 친환경쌀밥 · 닭곰탕 (15) · 소고기당면볶음 (16) · 건과류멸치볶음 · 시금치나물 (5.6) · 깍두기 (9)	10월 25일(금) · 친환경흑미밥 · 바지락미역국 (5.6.18) · 우리한돈 떡갈비 (5.6.10.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 양파부추초무침 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 모짜렐라치즈볼 (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/스테이크(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/떡갈비(돈육:국산)
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	6.4	920.0	992.7	996.5	946.1	907.5
탄수화물(g)			52.8	115.3	141.4	154.3	95.3	114.8
단백질(g)	21.70	21.70	23.8	54.6	73.6	41.5	69.8	40.9
지방(g)			23.4	24.6	14.3	23.6	28.6	31.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	227.3	344.9	194.2	297.2	242.9	57.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.2	1.7	0.4	0.5	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	1.6	0.8	0.6	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	39.0	31.7	98.3	27.3	23.0	14.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	492.1	490.8	1,344.1	251.3	178.2	195.9
철분(mg)	3.62	4.60	6.5	4.7	8.7	4.9	6.9	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				· 친환경수수밥 · 감자수제비 (5.6.18) · 오리슬라이스적화 구이(5) · 매콤두부조림(5.6) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9)	· 친환경기장밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10) · 옥수수함박스테이 크 (1.2.5.6.10.12.15.1 6) · 삼색묵무침 (5.6.13) · 양념깻잎지 (13) · 배추김치 (9) · 호떡파이 (1.2.5.6.14)	· 친환경흑미밥 · 김치우동 (1.5.6.7.9.18) · 돈육사태찜 (5.6.10.13) · 명태까스/크리미어 니언D (1.2.5.6) · 메추리알감자조림 (1.5.6.13) · 깍두기 (9) · 초코칩트위스트 (1.2.5.6)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 한우국밥(5.6.16) · 고구마치즈등심돈 까스 (1.2.5.6.10.12.16) · 메추리알볼어묵조 림 (1.5.6.13) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 사과데이사과쿠키 (1.2.5.6)	· 강황라이스 · 김치만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 닭다리오븐구이/ 갈릭소스 (1.2.5.6.13.15) · 햄강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) · 독도케이크 (침)(1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/함박스테 이크(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/돈가스(돈 육:국산)	국내산/만두(돈 육:국산)햄(돈육: 국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/닭다리오 븐구이(닭고기:국 산)
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	10.4	963.9	981.4	991.1	1,017.2	989.6
탄수화물(g)			51.9	137.6	152.9	122.2	119.1	97.7
단백질(g)	21.70	21.70	18.5	37.2	34.0	61.8	33.6	57.2
지방(g)			29.6	28.5	24.7	24.1	43.4	39.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	172.6	207.5	160.4	179.4	138.4	177.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.7	1.2	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.9	0.5	1.1	0.5	0.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	11.6	12.7	6.1	15.4	10.8	13.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	146.9	162.8	150.8	170.3	155.3	95.3
철분(mg)	3.62	4.60	4.6	6.4	3.9	5.0	4.4	3.6

- * 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 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				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				• 친환경보리밥 • 소고기무국 (5.6.16) • 통살새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) • 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 4색야채아삭피클 • 배추김치 (9)		• 참치야채비빔밥 (5.6.10) • 맑은콩나물국 (5.9) • 닭다리살스테이크 (2.5.6.12.15) • 배추김치 (9) • 크리스피핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) • 폴리토(13)	• 친환경현미밥 • 두부김치찌개 (5.9.10) • 파채불고기 (5.6.10.13) • 감자베이컨볶음 (5.10) • 숙주미나리무침 • 깍두기 (9)	• 찰조밥 • 빼없는감자탕 (5.6.10) • 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) • 오이고추된장무침 (5.6) • 석박지 (9) • 당면튀김만두 (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/소시지(돈육:국산)		국내산/소시지(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/스테이크(닭고기: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	14.4	978.8		997.1	941.8	1,180.4
탄수화물(g)			44.4	113.3		122.1	110.1	103.9
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	32.2		40.7	57.6	63.5
지방(g)			36.4	42.2		38.6	27.6	55.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	69.8	47.3		114.5	26.0	91.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.3		0.5	1.5	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.3		0.5	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	39.5	25.7		41.3	38.6	52.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	157.1	91.5		302.6	103.9	130.3
철분(mg)	3.62	4.60	3.1	2.6		4.2	3.2	2.2

- * 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