

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
				· 친환경기장밥 · 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) · 너비아니구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 팔리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) · 오이부추무침 · 석박지 (9)	· 강황라이스 · 삼색수제비 (5.6.18) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 배추김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 바지락미역국 (5.6.18) · 치킨까스/허니머스터드소스 (1.5.6.13.15.18) · 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) · 배추김치 (9) · 우유생크림빵 (1.2.5.6)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 시래기틀깨된장국 (5.6) · 돈육김치찜 (5.6.9.10.13) · 데리야끼고등어구이 (5.6.7.13) · 숙주나물무침 · 배추김치 (9) · 치즈초코+우유 (2.5.6)	· 친환경차조밥 · 닭곰탕 (15) · 소고기육전 (1.6.10.15.16) · 감자어묵조림 (1.5.6.13) · 매콤콩나물무침 (5) · 석박지 (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)	895.31	895.31	6.0	994.2	923.5	901.2	971.8	952.1
탄수화물(g)			53.8	111.3	134.7	133.7	137.0	108.8
단백질(g)	21.70	21.70	19.5	44.5	57.0	29.6	49.7	46.3
지방(g)			26.7	38.0	15.8	26.7	22.8	34.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	158.2	147.8	120.7	56.1	337.0	129.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	1.3	0.3	1.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.6	0.3	1.5	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	14.7	8.7	14.6	2.4	35.6	12.2
칼슘(mg)	247.41	297.42	233.5	98.9	227.9	137.7	591.5	111.6
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	5.0	5.1	5.8	5.0	2.9

- \* 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				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
				• 친환경보리밥 • 잔치국수(1.5.6) • 순살닭강정/콘볼(1.2.4.5.6.12.13.15.18) • 행계란말이(1.2.5.6.10.15.16) • 볶음김치 (9) • 무생채 (13)	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 애호박고추장찌개(5.6) • 돈육간장불고기(5.6.10.13) • 꼬불이만두(1.5.6.10.16.18) • 상추부추무침 (9) • 깍두기 (9) • 달고나쿠키(1.2.5.6)	• 제육덮밥 (5.6.10) • 어묵국/우동고명(1.2.5.6.9) • 야채계란찜 (1) • 버섯야채볶음/오이고추(5) • 열갈이된장무침(5.6) • 배추김치 (9) • 달콤함울퉁은자두	• 친환경기장밥 • 순두부찌개(1.5.10) • 연양식불고기/파채(2.13.16) • 스펀&감자구이(1.2.5.6.10.15.16) • 들깨우나물 • 배추김치 (9) • 요거얌얌(2)	• 친환경수수밥 • 고기국수(6.10.16) • 돈육사태찜(5.6.10.13) • 애호박부추전(1.5.6) • 참나물무침 (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)	895.31	895.31	4.5	969.5	917.6	961.6	896.6	933.4
탄수화물(g)			51.2	120.2	131.0	112.0	111.4	112.0
단백질(g)	21.70	21.70	23.1	62.8	45.7	57.9	41.6	56.1
지방(g)			25.7	23.6	21.6	28.9	31.4	25.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	160.9	239.9	126.6	202.6	67.3	168.0
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.8	1.0	1.3	1.0	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	0.5	0.7	0.5	1.1
비타민C(mg)	26.57	33.40	20.5	21.8	8.2	30.8	31.8	10.1
칼슘(mg)	247.41	297.42	214.1	285.2	175.5	268.8	236.1	104.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	5.8	3.8	5.2	5.3	4.1

- \* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>· 두부된장찌개 (5.6)</li> <li>· 오리슬라이스적화구이(5)</li> <li>· 포테이토샐러드 (5.6)</li> <li>· 시금치프리타타 (1.10)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경현미밥 (5.9)</li> <li>· 맑은콩나물국 (5.9)</li> <li>· 낙지볶음&amp;소면 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>· 단무지무침</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 회오리핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>· 참치김치찌개 (5.9.12.16)</li> <li>· 오랑장육 (5.6.10)</li> <li>· 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 상추+쌈장 (5.6.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경물무밥</li> <li>· 한우버섯국 (16)</li> <li>· 통살연어까스/레몬마요소스 (1.5.6)</li> <li>· 떡볶이/오징어링 (1.5.6.13.17)</li> <li>· 스탁단무지</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>· 바지락칼국수 (6.18)</li> <li>· 닭볶음탕 (5.6.13.15)</li> <li>· 모듬야채튀김 (5)</li> <li>· 도토리묵무침 (5.6)</li> <li>· 석박지 (9)</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)	895.31	895.31	6.4	939.4	904.8	988.4	954.5	974.1
탄수화물(g)			48.4	79.6	133.7	88.4	134.7	125.7
단백질(g)	21.70	21.70	20.8	58.1	50.4	56.3	35.4	40.9
지방(g)			30.8	41.3	15.4	42.6	28.2	31.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	181.9	339.2	71.4	193.6	75.6	229.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.4	1.3	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.2	0.3	0.9	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	13.7	21.6	18.3	4.3	10.4	14.1
칼슘(mg)	247.41	297.42	235.3	239.4	388.9	227.9	181.1	139.4
철분(mg)	3.62	4.60	5.4	6.6	5.5	5.3	4.3	5.2

- \* 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