

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				· 친환경흑미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 감자채볶음 (5) · 도토리묵우침 (5.6) · 배추김치 (9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 대구지리탕 (5.9.13) · 소고기당면볶음 (16) · 메추리알감자조림 (1.5.6.13) · 참나물우침 (5.6) · 깍두기 (9) · 골드키위주스(13)	· 친환경기장밥 · 순두부찌개 (1.5.10) · 베이컨스크램블 (1.10) · 가라아게/머스타드 (1.5.6.13.15) · 건파래아몬드자반 볶음 (13) · 배추김치 (9)	· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (5.6.16) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 육즙가득만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) · 초코크레놀라/우유 (2.5.6)	· 친환경수수밥 · 닭곰탕 (15) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 숙주나물우침 · 배추김치 (9) · 햄치즈브리토 (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/베이컨:돈육(미국산)	국내산/만두:돈육(국내산)	국내산/햄치즈브리토:돈육(국내산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/가라아게:닭고기(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	7.9	935.3	911.9	925.1	995.1	1,062.5
탄수화물(g)			51.6	136.2	106.2	103.1	140.4	122.9
단백질(g)	21.70	21.70	23.3	53.2	68.7	47.7	39.6	66.2
지방(g)			25.1	18.6	20.7	33.7	27.6	31.4
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	208.4	208.4	240.9	118.3	316.1	158.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.5	0.4	0.8	0.9	1.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.5	0.8	0.6	1.4	0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	28.2	15.3	68.4	9.3	32.0	16.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	248.8	255.5	183.8	206.7	343.0	254.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.8	4.5	9.3	4.6	5.6	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 찌쌀을 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.게, 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				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				· 친환경수수밥 · 소고기미역국(16) · 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) · 야채계란말이(1) · 매크콩나물무침(5) · 석박지(9) · 아이스경단(6)	· 친환경현미밥 · 남도물갈비(5.10) · 청양갈릭고기튀김(1.2.5.6.10.15.16) · 감치비빔국수(5.6.9.13) · 도토리묵무침(5.6) · 배추김치(9) · 한라봉에이드	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 우동면(1.5.6.7.9.13.18) · 두툽떡갈비(5.6.10.15.16.18) · 유자양상추샐러드(13) · 오이소박이(5.6.9) · 젤루조아(2)	· 친환경혼합잡곡밥(5) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 갈비맛치킨스테이크(5.6.12.13.16) · 진뽕구이&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) · 열무김치(9) · 알감자버터구이(2.5.13)	· 친환경찰보리밥 · 감자수제비(5.6.18) · 낙지볶음&소면(5.6.9.13.17.18) · 두부 김치볶음(5.6.9.13) · 콩나물청경채무침(5) · 깍두기(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/청양갈릭고기튀김:돈육(국내산)	국내산/두툽떡갈비:돈육(국산),초핑햄:돈육(지방일부사용, 국산)	국내산/진뽕:돈육(국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/두툽떡갈비:소고기(우지방:국산, 호주산)	국내산/갈비맛스테이크:닭다리살(국산)	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	5.1	925.7	972.3	995.2	904.0	907.3
탄수화물(g)			54.5	104.7	144.9	127.6	108.3	145.9
단백질(g)	21.70	21.70	17.8	53.5	38.9	29.1	38.6	46.1
지방(g)			27.7	29.4	24.6	42.7	33.4	12.4
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	145.8	132.1	103.0	229.1	174.2	90.6
티아민(mg)	0.37	0.44	2.3	1.1	0.9	1.3	7.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.8	0.4	0.7	0.7	0.5

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.8	6.9	5.6	31.0	35.2	15.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	187.1	146.7	203.4	218.3	175.6	191.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.5	4.6	4.6	3.8	3.7	6.1

* 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 등에사용하는 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.게, 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				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				• 자장소스/자장면 (1.5.6.10) • 작은밥 • 계란국(1) • 한입꿔바로우탕수육(1.5.6.10.13) • 간장무채장아찌 • 배추김치 (9) • 부추창편 (1.5.6.10.16)	• 오므라이스/치즈소시지 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 미소된장국 (5.6) • 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) • 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) • 배추김치 (9) • 우리밀 곱품은 파배기 (1.2.5.6)	• 친환경귀리밥 (1.5.6.9) • 돈육사태짬 (5.6.10.13) • 비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) • 양념깻잎지 (13) • 배추김치 (9)	• 가츠동덮밥 (1.5.6.10) • 맑은콩나물국 (5.9) • 만두전 (1.5.6.10.16.18) • 유자단무지채 • 배추김치 (9) • 아몬드카라멜파운드(1.2.5.6) • 아이스망고바 (1.2.5)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/한입꿔바로우:돈육(국내산), 부추창편:돈육(국산)	국내산/오므라이스:프랑크소시지(돈육:국내산), 초핑행(돈육:국산), 납작군만두(돈육:국산)	국내산/비엔나:돈육(지방일부사용-국산)	국내산/돈가스:돈육(국산), 만두:돈육(국산)	
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	4.5	927.3	982.9	930.0	901.1	
탄수화물(g)			54.5	127.1	139.2	117.2	122.6	
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	31.2	41.0	52.4	26.8	
지방(g)			29.1	33.3	28.0	26.3	32.6	
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	101.9	72.8	140.0	131.3	63.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.5	1.4	1.1	0.3	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.7	0.6	1.0	0.3	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	24.4	11.0	40.5	27.4	18.6	
칼슘(mg)	247.41	297.41	250.8	137.9	190.8	283.8	390.5	
철분(mg)	3.62	4.60	5.6	10.1	3.2	4.7	4.5	

- * 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