

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				• 친환경현미밥 • 복어채달걀국 (1.5.6) • 등심에그카츠 (1.5.6.10.12.13.18) • 돈육원전&애호박전 (1.5.6.10.15.18) • 콩나물청경채우침 (5) • 깍두기 (9)	• 친환경기장밥 • 소고기우국 (5.6.16) • 삼치김치조림 (9.13) • 시금치나물 (5.6) • 감자크로켓 (1.5.6.12) • 배추김치 (9) • 요거특령&초코볼 (2)		• 친환경흑미밥 • 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) • 순살찜닭 (5.6.13.15.18) • 감자채볶음 (5) • 도토리묵우침 (5.6) • 배추김치 (9)	• 친환경기장밥 • 소고기우국 (5.6.16) • 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) • 파리고추메추리알 장조림 (1.5.6.13) • 감자베이컨볶음 (5.10) • 배추김치 (9)
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
돼지고기/가공품				국내산/돈육원전 (돈육-국산)에그 카츠(돈육-국산)	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	5.8	985.2	906.0		902.2	996.6
탄수화물(g)			47.2	92.6	116.9		138.1	90.8
단백질(g)	21.70	21.70	20.2	36.9	38.2		51.2	61.0
지방(g)			32.6	49.9	29.5		15.0	39.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	204.9	145.5	308.2		188.4	177.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.6	0.4		0.5	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.5	0.6		0.4	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	21.5	7.0	27.5		11.8	39.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	186.0	228.3	244.0		168.0	103.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	5.0	3.1		3.7	4.9

- * 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				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 후리가케김가루작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 크림스프 (2.5.6.13.16) 갈비에빠진돈마호크 (1.2.5.6.10.12.16) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 유자양상추샐러드 (13) 4색야채아삭피클 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) 순살닭강정/콘볼 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) 매콤두부조림 (5.6) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 깍두기 (9) 불고기&치즈브레드 (1.2.5.6) 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미밥 바지락미역국 (5.6.18) 오븐바사삭리얼치즈블럭돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콘샐러드 (1.5.13) 배추김치 (9) 눈꽃뿌띠팡도르 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 삼색수제비 (5.6.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 새송이버섯볶음 도토리묵무침 (5.6) 배추김치 (9) 슈퍼슈프림피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/돈마호크(등심-국내산, 갈비뼈-국내산)	국내산/부대찌개햄(돈육-국산)불고기&치즈브레드(돈육-국산)		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	27.1	1,213.6	1,326.8		995.7	1,015.7
탄수화물(g)			55.9	200.9	174.5		115.4	140.0
단백질(g)	21.70	21.70	16.2	41.8	64.4		20.3	56.4
지방(g)			27.9	26.4	39.3		48.8	25.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	115.2	136.1	122.7		58.4	143.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.5	0.9		0.4	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	1.1		0.4	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.9	19.3	27.2		15.9	13.0
칼슘(mg)	247.41	297.41	265.3	222.1	228.2		204.9	405.9
철분(mg)	3.62	4.60	5.4	5.0	4.2		6.8	5.7

* 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 전쌀을 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				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 친환경보리밥 · 바지락칼국수 (6.18) · 미니그릴함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 어묵야채볶음 (1.5.6.13) · 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) · 무생채 (13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 빼없는감자탕 (5.6.10) · 치킨작화스테이크 (1.2.5.6.12.15) · 오이양파무침 (5.6.13) · 미니도시락김 · 깍두기 (9) · 물방울쥬러스 (1.2.5.6)		· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 미소된장국 (5.6) · 관소새우 (1.5.6.9.12.13) · 간장무채장아찌 · 오이양파무침 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 찰도그를 (2.5.6.10.15)	· 베이컨볶음밥 H(1.10) · 열갈이된장국 (5.6) · 닭갈비/무쌈 (5.6.13.15) · 매콤불어묵조림 (1.5.6.13) · 배추김치 (9) · 딸기요구르트(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/만두(돈육-국산)함박스테이크(돈육-국산)	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/스테이크(계육-국산)		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	12.0	1,197.3	900.7		917.5	995.1
탄수화물(g)			56.7	187.7	112.5		134.2	127.7
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	38.1	43.9		28.9	52.9
지방(g)			26.7	31.0	28.7		29.3	28.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	123.5	60.7	81.0		59.6	292.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.3	0.9		0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.3	0.7		0.4	1.1
비타민C(mg)	26.56	33.40	20.2	17.1	12.6		13.6	37.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	215.3	173.5	125.0		317.1	245.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	7.0	3.7		3.2	3.7

- * 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