

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월) · 김가루주먹밥 · 잔치국수(면기) (1.5.6) · 한입참스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 반달단무지 · 석박지 (9)	07월 16일(화) · 친환경보리밥 · 김치콩나물국 (5.6.9) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) · 매콤두부조림(5.6) · 배추김치 H(9) · 우리사과파이 (1.2.5.6)	07월 17일(수) · 친환경흑미밥 · 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 돈육사태찜 (5.6.10.13) · 메추리알볼어묵조 림 (1.5.6.13) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 스위트플럼	07월 18일(목) · 친환경수수밥 · 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) · 새송이너비아니 (5.6.10.12.13.15.16 .18) · 베이컨스크램블 (1.10) · 감자조림 (5.6.13) · 배추김치 (9)	07월 19일(금) · 친환경기장밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 구워먹는돈가스/ 가츠동소스 (1.5.6.10) · 람강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 유아양상추샐러드 (13) · 깍두기 (9) · 망고푸딩
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/한입참스 테이크:돈육(국내 산)	국내산/비엔나:돈 육(지방일부사용- 국산)	국내산/만두:돈육 (국내산)	국내산/너비아니: 돈육(국산),베이 컨:미국	국내산/돈가스:돈 육(국내산)슬라이 스햄:돈육(국내 산)
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	6.7	1,044.9	964.0	900.4	917.7	949.1
탄수화물(g)			55.2	170.1	114.7	113.4	114.3	137.4
단백질(g)	21.70	21.70	19.1	40.6	60.8	52.9	39.9	30.7
지방(g)			25.7	22.1	27.7	23.8	31.3	29.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	147.0	297.2	139.2	148.4	88.7	61.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.6	1.0	1.1	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.9	1.0	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	17.9	27.3	22.5	6.9	12.8	20.2
칼슘(mg)	247.41	297.41	190.3	252.7	201.7	132.3	156.2	208.3

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.3	4.9	4.5	4.2	4.9	3.0

- \* 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 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>장각삼계탕 (15)</li> <li>푸실리미트볼 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>김치오징어전 (5.6.9.17)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>레몬그라스화채</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>바지락미역국 (5.6.18)</li> <li>마늘보쌈 (10.13)</li> <li>비엔나소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>양파부추초무침 (5.6.13)</li> <li>김치볶음 (5.6.9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>제육덮밥 (5.6.10)</li> <li>얼큰콩나물국 (5.9)</li> <li>포테이토삼치 (5.6)</li> <li>상추부추무침 (9)</li> <li>달걀후라이 (1)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>포도씨유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>매콤어묵국 (1.5.6.9)</li> <li>돈육간장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>해물볶음우동 (찬) (2.5.6.12.13.16.17.18)</li> <li>참나물무침 (5.6)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩나물밥/양념간장 (5.6.16)</li> <li>시래기들깨된장국 (5.6)</li> <li>고메치킨/콘칩 (1.2.5.6.15)</li> <li>오징어초무침 (5.6.13.17)</li> <li>야채계란말이 (1)</li> <li>배추김치 (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/미트볼:돈육(국내산)	국내산/비엔나:돈육(지방일부사용-국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨:계육(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	11.2	966.2	1,075.6	899.5	898.6	1,136.4
탄수화물(g)			49.5	84.3	125.2	109.1	131.7	152.2
단백질(g)	21.70	21.70	22.5	56.9	51.9	62.2	49.6	53.3
지방(g)			27.9	42.0	39.1	20.3	16.9	32.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	196.3	203.4	186.5	167.4	220.8	203.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.2	1.2	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.9	5.5	34.1	31.3	13.0	10.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	240.8	98.1	134.8	354.9	204.5	411.6
철분(mg)	3.62	4.60	4.7	3.2	4.6	5.0	3.6	7.0

- \* 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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				· 친환경보리밥 · 미소된장국 (5.6) · 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 스테이크볼꼬치 (1.5.6)	· 강황라이스 · 감자양파국 (18) · 오리작화볼고기 (5) · 야채계란찜 (1) · 상추+야채스틱 · 배추김치 (9) · 빠빠코(1.2.5)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 팽이버섯된장국 (5.6) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 멕시칸샐러드(양배추) (1.2.5.6.10.13) · 4색야채아삭피클 · 배추김치 (9) · 오븐에 구운도넛 (1.2.5.6)	· 차조밥 · 순대국/부추무침 H(2.5.6.9.10.13.16) · 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 오이부추무침 · 미니도시락김 · 석박지 (9) · 수박	· 친환경현미밥 · 버섯된장국(5.6) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 에그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 숙주시금치나물 (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/불고기:돈육(국내산)초핑행:돈육(국산),돈까스:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/돈까스:돈육(국내산),샌드위치행:돈육(지방일부-국산)	국내산/메밀전병:돈육(국내산)	국내산/에그랑뎡:돈육(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	7.1	910.1	998.0	962.7	937.2	986.6
탄수화물(g)			52.9	116.7	122.1	114.8	171.1	106.7
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	50.3	39.7	32.6	22.5	54.8
지방(g)			30.3	26.0	39.7	40.3	18.2	36.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	237.3	156.8	412.8	117.7	224.0	275.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.0	0.6	1.0	0.3	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.7	1.0	0.6	0.5	1.2

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	26.1	16.2	67.8	16.8	6.7	23.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	227.9	323.9	304.8	189.9	93.7	227.0
철분(mg)	3.62	4.60	5.5	5.4	6.5	3.9	5.3	6.2

- \* 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.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