

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|---|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | 03월 10일(월) | 03월 11일(화) | 03월 12일(수) | 03월 13일(목) | 03월 14일(금) |
| | | | | • 친환경현미밥 • 상색수제비 (5.6.18) • 숯불양념치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) • 참나물무침 (5.6) • 부추갈비만두 (1.5.6.10.16.18) • 배추김치 (9) • 누룽지 | • 계란볶음밥 (1) • 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) • 불럭돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) • 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) • 배추김치 (9) • 주시콜(2) | • 친환경귀리밥 • 황태채우국 (5.6) • 돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) • 간장무채장아찌 • 깍두기 (9) | • 친환경쌀밥 • 소고기우국 (5.6.16) • 순살찜닭 (5.6.13.15.18) • 베이컨스크램블 (1.10) • 콩나물청경채우침 (5) • 배추김치 (9) • 요거특초코필로우&크런치(2) | • 친환경자조밥 • 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) • 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) • 도라지진미채우침 (5.6.13.17) • 온두부/김치볶음 (5.9) • 깍두기 (9) • 전복죽 (18) |
| 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 | 7.1 | 966.0 | 919.5 | 987.7 | 933.0 | 988.2 |
| 탄수화물(g) | | | 50.6 | 132.1 | 128.3 | 107.8 | 108.9 | 120.5 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 21.9 | 32.2 | 40.0 | 61.8 | 61.2 | 63.1 |
| 지방(g) | | | 27.5 | 33.5 | 26.7 | 31.8 | 25.9 | 26.4 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.67 | 202.2 | 128.3 | 252.7 | 260.8 | 220.0 | 149.3 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.9 | 0.3 | 0.9 | 1.2 | 0.6 | 1.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.7 | 0.3 | 0.7 | 1.0 | 0.8 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 26.57 | 33.40 | 14.1 | 10.2 | 12.0 | 17.3 | 17.2 | 13.8 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.42 | 276.7 | 179.5 | 405.5 | 288.5 | 251.4 | 258.8 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 4.9 | 4.3 | 4.5 | 6.7 | 4.0 | 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 03월 10일(월) | 03월 11일(화) | 03월 12일(수) | 03월 13일(목) | 03월 14일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|--|--|---|
| | | | | • 친환경혼합잡곡밥(5) • 바지락미역국(5.6.18) • 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 두부전/양념간장(1.5.6) • 멕시칸샐러드(양배추)(1.2.5.6.10.13) • 깍두기(9) | • 친환경찰보리밥 • 순대국/부추무침(2.5.6.9.10.13.16) • 한우함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 오리고추된장무침(5.6) • 썬배추겉절이(9.13) • 콘치즈구이(1.2.5.13) | • 후리카케볶음밥(1.5.6.9.13.16.18) • 고기국수(6.10.16) • 치킨스테이크(1.2.5.6.12.13.15) • 양상추샐러드/오리엔탈D(5.6) • 석박지(9) • 블루레몬에이드 • 갈떡꼬치 | • 친환경수수밥 • 시래기들깨된장국(5.6) • 돈육김치찜(5.6.9.10.13) • 깍쇼새우(1.5.6.9.12.13) • 갯잎전&애호박전(1.5.6.10.15.16) • 깍두기(9) | • 친환경쌀밥 • 돈육김치찌개(5.9.10) • 우리밀통등심돈까스(1.5.6.10.12.13.18) • 미니크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) • 미니도시락김 • 4색야채아삭피클 • 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/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 | 16.8 | 995.8 | 948.3 | 1,163.9 | 1,025.4 | 1,096.3 |
| 탄수화물(g) | | | 52.7 | 104.9 | 157.8 | 160.2 | 126.6 | 130.5 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 16.1 | 45.2 | 27.1 | 49.0 | 51.1 | 35.7 |
| 지방(g) | | | 31.2 | 42.0 | 22.7 | 35.3 | 33.1 | 46.1 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.67 | 123.4 | 187.9 | 133.2 | 122.8 | 92.2 | 80.7 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 2.6 | 1.0 | 2.7 | 7.5 | 1.1 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.7 | 1.1 | 0.6 | 0.4 | 1.0 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 26.57 | 33.40 | 15.2 | 14.6 | 24.2 | 11.5 | 13.0 | 12.7 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.42 | 252.4 | 235.3 | 180.2 | 311.6 | 382.7 | 152.2 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 5.6 | 9.8 | 5.5 | 4.1 | 5.0 | 3.5 |

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 03월 10일(월) | 03월 11일(화) | 03월 12일(수) | 03월 13일(목) | 03월 14일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|---|--|
| | | | | • 친환경기장밥 • 참치김치찌개 (5.9.12.16) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) • 데리야깨우동볶음 (5.6.9.13.17) • 콩나물무침 (5) • 배추김치 (9) | • 친환경수수밥 • 매콤오징어무국 (17) • 오리불고기 (5.6.13) • 건파래아몬드자반 볶음 (13) • 상추무침(5.6.13) • 참치김치볶음 (5.9) | • 친환경흑미밥 • 백짬뽕국 (6.9.13.17.18) • 치즈등뼈함박볼 (1.2.5.6.10.15.16) • 파리고추감자조림 (5.6.13) • 새송이버섯볶음 • 배추김치 (9) • 허니버터아몬드 (2.5) | • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 쌀국수 (4.5.6.15.16.18) • 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) • 김치왕만두 (1.5.6.10.16.18) • 석박지 (9) • 열대과일샐러드 (1.2.5.6) | • 강황라이스 • 애호박고추장찌개 (5.6) • 코코넛새우까스/ 타르타르소스 (1.5.6.9.13) • 갈비만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 배추김치 (9) • 찰도그를 (2.5.6.10.15) |
| 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/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 | 2.6 | 899.4 | 1,072.7 | 898.6 | 753.8 | 966.5 |
| 탄수화물(g) | | | 49.6 | 104.0 | 94.3 | 120.6 | 99.0 | 142.1 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 17.6 | 41.2 | 49.2 | 32.8 | 50.1 | 25.4 |
| 지방(g) | | | 32.8 | 33.4 | 52.2 | 31.1 | 16.0 | 31.9 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.67 | 88.0 | 91.7 | 129.6 | 84.8 | 92.2 | 41.9 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.5 | 0.5 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 0.5 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.5 | 0.4 | 0.9 | 0.5 | 0.4 | 0.2 |
| 비타민C(mg) | 26.57 | 33.40 | 16.7 | 30.5 | 12.0 | 15.1 | 17.3 | 8.8 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.42 | 216.9 | 196.8 | 218.3 | 148.9 | 259.9 | 260.7 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 3.9 | 3.3 | 5.2 | 2.4 | 4.6 | 4.0 |

* 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