

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				• 후리가케김가루작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) • 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 미니돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 4색야채아삭피클 • 배추김치 (9) • 우리밀 마늘빵 (2.5.6)	• 친환경수수밥 • 들깨수제비국 (5.6) • 사태김치찌개 (5.6.9.10.13) • 데리야끼고등어구이 (5.6.7.13) • 숙주나물무침 • 석박지 (9) • 흰내파인애플C (13)	• 강황라이스 • 김치만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) • 매콤두부조림(5.6) • 달걀후라이(1) • 도토리묵&콩나물전 (1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기 (9) • 끼리크림 (1.2.5.6.10.16)		• 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 미소된장국 (5.6) • 주꾸미떡볶음 (5.6) • 스틱단무지 • 배추김치 (9) • 별집군만두 (1.5.6.15) •
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/미니돈까스(돈육:국내산)	국내산/국내산	국내산/만두(돈육:국산)도토리묵&콩나물전(돈육:국산)깍두기(돈육:국산)		국내산/쫄면(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	4.0	932.9	904.3	927.8		959.5
탄수화물(g)			55.1	120.3	144.5	113.9		129.3
단백질(g)	21.70	21.70	16.0	25.8	43.6	38.4		39.4
지방(g)			28.9	37.5	16.3	34.4		30.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	128.2	104.0	141.5	143.6		123.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.4	1.0	0.6		1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.3	0.8	0.9		0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	16.1	8.4	33.5	2.5		19.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	192.6	184.6	172.1	190.9		222.9
철분(mg)	3.62	4.60	6.3	3.8	3.5	6.0		11.8

- * 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 전쌀을 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 오리슬라이스적화 구이(5) · 야채계란찜 (1) · 상추/깻잎무쌈 · 배추김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 코코넛순살돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 매콤콩나물무침 (5) · 미니도시락김 · 석박지 (9) · 수능꾸러미 (2.5.6.13)			· 친환경찰보리밥 · 고기국수 (6.10.16) · 돈육김치찜 (5.6.9.10.13) · 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) · 도토리묵무침 (5.6) · 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/부대찌개 행(돈육:국산)돈 가스(돈육:국산)			국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산			국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산			국내산
낙지/가공품				중국산	중국산			중국산
고등어/가공품				국내산	국내산			국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈			세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산			국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산			중국산
참조기/가공품				국내산	국내산			국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산			중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	10.0	823.2	1,170.6			961.5
탄수화물(g)			49.2	97.4	147.2			113.0
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	38.6	31.7			64.8
지방(g)			32.2	29.5	49.9			24.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	170.2	269.6	113.4			127.7
티아민(mg)	0.37	0.44	2.0	0.7	3.9			1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.8	0.5			1.2
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.8	9.5	56.6			11.2
칼슘(mg)	247.41	297.41	195.8	213.5	151.1			222.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	5.5	3.6			5.3

- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				• 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) • 순살어니연치킨 (1.2.5.6.15.18) • 간장무채장아찌 • 볶음김치 (9) • 델몬트(13)	• 친환경보리밥 • 닭개장(15) • 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) • 상추부추무침 (9) • 배추김치 (9) • 알감자버터구이 (2.5.13)			• 친환경현미밥 • 참치김치찌개 (5.9.12.16) • 안동식짬뽕 (5.6.13.15) • 포테이토삼치 (5.6) • 청포묵김가루무침 • 깍두기 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/스팸(돈육:국내산)	국내산/국내산			국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산			국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산			국내산
낙지/가공품				중국산	중국산			중국산
고등어/가공품				국내산	국내산			국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈			세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산			국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산			중국산
참조기/가공품				국내산	국내산			국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산			중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	4.9	981.5	929.5			905.2
탄수화물(g)			46.3	121.6	102.6			95.6
단백질(g)	21.70	21.70	25.0	52.5	60.7			59.3
지방(g)			28.7	31.1	27.5			29.7
비타민A(μ g RAE)	205.43	282.66	215.5	161.9	301.5			183.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.6			0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.8			0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	46.3	111.2	19.7			7.9
칼슘(mg)	247.41	297.41	200.2	283.3	140.9			176.5
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	4.2	4.1			4.2

- * 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