

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 전복죽(5.6.18) 달걀부추국(1) 상추오이무침 고추장불고기(5.6.10.13) 어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 콩나물무침(5) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 온두부/김치볶음(5.9) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 떡국(1.16) 팥리고추감자조림(5.6.13) 버섯들깨볶음 큐브묵살스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 미니불고기브리토(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 닭곰탕(15) 애호박새우볶음(5.9.13) 한입미니돈까스(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 이오(팍)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 바지락미역국(18) 부추양파무침(9) 소고기당면볶음(16) 배추김치(9) 파인애플
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
전복/가공품				국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	13.5	805.6	895.5	1,219.9	1,216.2	941.4
탄수화물(g)			54.9	114.0	108.7	180.1	122.6	161.3
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	51.9	53.5	49.8	52.1	43.0
지방(g)			25.1	13.3	25.0	35.2	54.6	11.2
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	142.7	196.3	104.1	243.4	118.8	51.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.2	1.3	1.9	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.6	0.7	1.2	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.5	14.4	13.5	22.8	10.2	31.8
칼슘(mg)	247.09	297.09	207.2	201.7	201.1	332.7	171.9	128.4
철분(mg)	3.61	4.59	5.1	4.3	4.8	6.0	3.6	6.9

* 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				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 동태국(5) 매콤두부조림(5.6) 버섯잡채(5.6.10.13) 크크치킨(1.6.15) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 고기국수(2.5.6.10) 오징어오이무침(5.6.13.17) 소시지전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 우리밀정통와플(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 참치김치찌개(5.9) 오리훈제&머스타드(1.5.6.13) 부추양파무침&무쌈(9) 바삭야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 청국장(5.9.16) 진미채조림(5.6.13.17) 과일샐러드(1.5.12) 수육+쌈장(5.6.10.13) 배추김치(9) 상추+깻잎/오이고추된장무침(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 뼈없는감자탕(5.6.10) 배추나물(5.6) 콘슬로우(1.5.13) 생선커를렛/샤워크림소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 베이컨말이떡꼬치(1.5.6.10)
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
명태/가공품				러시아				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/페루, 칠레	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	18.0	981.7	1,219.2	1,073.5	1,097.5	904.9
탄수화물(g)			53.1	148.1	208.8	99.3	107.8	120.4
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	50.9	49.3	36.3	56.4	50.5
지방(g)			28.0	18.7	16.3	55.9	47.1	22.2
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	111.4	73.5	103.5	71.7	207.9	100.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.3	0.8	0.5	1.2	1.0
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.1	7.1	14.9	11.5	20.6	26.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	185.7	154.4	172.6	186.4	189.4	225.6

철분(mg)	3.61	4.59	4.0	3.5	3.3	4.5	5.2	3.7
--------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

전일고등학교/2023.11.01 10:17/10.16.***.113/정선영

- * 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 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.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

전일고등학교/2023.11.01 10:17/10.16.***.113/정선영

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 찜닭(5.6.13.15) 참나물무침(5.6) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) 계란찜(1) 고추장멸치조림 (5.6.13) 치킨까스/화이트소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 바지락순두부찌개 (5.9.18) 숙주미나리무침 (5.6.10.13) 배추김치(9) 비피더스(블루베리)(2) 오가닉도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 얼큰콩나물국(5) 고등어무조림 (5.6.7) 떡볶이(1.5.6) 홍오징어튀김/통김말이(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 고칼슘생돈까스(5.10) 배추김치(9) 양배추샐러드(1.5.12) 청포도에이드
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/칠레, 페루, 중국	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	8.6	909.6	971.0	937.9	1,092.8	945.0
탄수화물(g)			56.3	110.9	114.3	114.7	191.7	141.1
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	46.8	48.4	48.7	39.4	41.5
지방(g)			24.9	28.3	33.7	28.7	17.1	24.2
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	124.4	159.8	177.4	120.5	121.6	42.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.5	1.2	0.6	1.2
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.6	0.6	0.6	1.2	0.4
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.9	34.6	5.0	12.8	16.6	25.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	207.8	87.1	251.3	312.4	221.6	166.9
철분(mg)	3.61	4.59	6.4	3.2	4.4	5.4	16.3	2.8

- * 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.

전일고등학교/2023.11.01 10:17/10.16.***.113/정선영

* 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.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

전일고등학교/2023.11.01 10:17/10.16.***.113/정선영