

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월) · 친환경기장밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 돈육사태김치찜 (9.10) · 김가루실파무침 · 두부구이/양념간장 (5.6) · 배추김치(9)	12월 05일(화) · 친환경혼합잡곡밥(5) · 두부면장국(5.6) · 파리고추감자조림 (5.6.13) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 김계란말이(1.5) · 배추김치(9)	12월 06일(수) · 친환경수수밥 · 달걀부추국(1) · 순살데리야끼조림 (5.6.13.15.18) · 버섯들깨볶음 · 건파래아몬드자반 볶음(13) · 배추김치(9) · 에그토르티야버거 (1.2.5.6.10.12.15.16)	12월 07일(목) · 달걀후라이(1) · 친환경흑미밥 · 한우버섯국(16) · 애호박새우볶음 (5.9.13) · 참치김치볶음(양배 추)(5.9) · 목살스테이크 (1.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9)	12월 08일(금) · 친환경쌀밥 · 오징어우국 (5.6.17) · 부추양파무침(9) · 소고기당면볶음 (16) · 미역줄기어묵볶음 (1.5.6) · 배추김치(9) · 초코그레놀라/우유 (2.5.6)
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/만두:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/에그토르티야:돈육(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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	8.7	906.6	931.6	897.4	1,040.3	1,086.3
탄수화물(g)			50.6	123.8	118.0	122.4	87.9	149.8
단백질(g)	21.70	21.70	22.5	44.3	52.0	53.3	62.4	55.4
지방(g)			26.9	24.4	25.2	20.9	44.7	27.2
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	198.4	65.9	151.3	123.4	226.2	425.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.9	1.3	0.7	1.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.7	0.8	0.7	1.1	1.2
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.9	14.4	16.0	7.5	9.3	47.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	256.9	262.5	171.2	206.1	220.1	424.7
철분(mg)	3.61	4.59	5.5	4.5	4.4	5.2	5.4	8.0

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.\*\*\*.113/정선영

- \* 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.감

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.\*\*\*.113/정선영

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(종식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				• 친환경쌀밥 • 바지락순두부찌개 (5.9.18) • 콩나물무침(5) • 제육볶음 (5.6.10.13) • 순살어니언치킨 (1.5.6.13.15) • 배추김치(9)	• 친환경흑미밥 • 황태채무국(5.6) • 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) • 양파초무침&우쌈 (5.6.13) • 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) • 깍두기(9)	• 새우볶음밥 (5.9.13) • 팥볶국 (6.9.13.17.18) • 오징어초무침 (5.6.13.17) • 닭가슴살꿔바로우 (1.5.6.10.11.12.13.18) • 배추김치(9) • 오가닉도시락김	• 친환경 수수밥 • 아욱면장국(5.6.9) • 팽리돈육에추리알장조 림(1.5.6.10.13) • 수육+쌈장(5.6.10.13) • 썬배추겉절이(9.13) • 배추김치(9) • 파인애플	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) ) • 찜닭(5.6.13.15) • 매콤콩나물무침(5) • 애호박베이컨볶음 (10) • 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/소시지:돈지방(국 내산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/소시지:돈육(국 내산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/소시지(국내산)	국내산/꿔바로우(국내 산)	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
깍치/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	9.1	1,003.2	1,074.6	895.0	902.7	1,005.4
탄수화물(g)			45.4	110.5	90.5	111.7	108.4	118.0
단백질(g)	21.70	21.70	22.9	73.7	44.4	43.6	59.4	51.2
지방(g)			31.6	26.0	55.9	28.1	22.9	33.8
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	124.3	108.9	31.4	187.6	179.9	113.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.5	0.7	0.2	1.5	0.8
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.7	0.3	0.8	0.9
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.0	10.7	34.4	13.0	42.5	39.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	201.0	210.6	151.8	231.5	246.5	164.7
철분(mg)	3.61	4.59	3.9	5.8	4.1	1.9	4.5	3.1

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.\*\*\*.113/정선영

- \* 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.갯

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.\*\*\*.113/정선영

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월) · 친환경혼합잡곡밥(5) · 참치김치찌개(5.9) · 시금치무침 · 통새우카츠(1.5.6.9) · 배추김치(9) · 우리밀 꿀품은 파배기(1.2.5.6) · 꿀	12월 05일(화) · 작은밥 · 크림스프(2.5.6.13.16) · 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) · 열대과일샐러드(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 오미자모듬피클	12월 06일(수) · 친환경혼합잡곡밥(5) · 매크어묵국(1.5.6.9) · 고등어우조림(5.6.7) · 온두부/김치볶음(5.9) · 베이컨스크램블(1.10) · 짬두기(9)	12월 07일(목) · 친환경거리밥(5.6.9.13) · 데리야끼볶음우동(15) · 닭곰탕(15) · 영양계란찜(1.2) · 시금치들깨무침 · 배추김치(9)	12월 08일(금) · 친환경특미밥(5.6.16) · 매크소고기무국(5.6.16) · 숙갓두부무침(5) · 생선커트렛/사워크림소스(1.2.5.6.13) · 스펵&감자구이(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 알라이브(13)
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/베이컨:알타리살(미국,네덜란드,캐나다)	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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	6.3	942.2	996.8	963.1	946.3	908.2
탄수화물(g)			59.0	139.6	188.8	102.8	118.5	139.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.1	24.7	26.7	56.7	52.7	39.3
지방(g)			23.9	29.5	14.1	33.9	25.1	21.4
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	164.9	126.0	82.6	176.8	326.5	112.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.3	0.4	0.6	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.2	0.3	1.3	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.8	26.9	11.9	48.9	19.2	37.2
칼슘(mg)	247.09	297.09	202.5	166.4	116.4	302.1	135.6	291.7
철분(mg)	3.61	4.59	4.2	2.4	3.1	6.5	4.6	4.5

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.\*\*\*.113/정선영

\* 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.갯

