

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 03월 24일(월) | 03월 25일(화) | 03월 26일(수) | 03월 27일(목) | 03월 28일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|--|---|
| | | | | • 강황라이스 • 한우버섯국 (5.6.16) • 치킨크림그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 통살연어까스/레몬 마요소스 (1.5.6) • 오이부추무침 • 배추김치 (9) | • 친환경쌀밥 • 얼큰버섯수제비국 (5.6.9) • 청경채찜닭 (5.6.13.15) • 단무지무침 • 배추김치 (9) • 꼬물이만두 (1.5.6.10.16.18) | • 친환경기장밥 • 닭곰탕 (15) • 소고기당면볶음 (16) • 감자어묵조림 (1.5.6.13) • 상추부추무침 (9) • 깍두기(9) | • 친환경쌀밥 • 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) • 맛살버섯볶음 • 오징어김치전 (5.6.9.17) • 달걀후라이(1) • 배추김치 (9) • 바나나 | • 친환경흑미밥 • 얼큰소고기국 (5.6.16) • 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 도라지진미채무침 (5.6.13.17) • 시금치나물 (5.6) • 배추김치(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 | 2.1 | 901.5 | 904.4 | 962.4 | 897.1 | 904.8 |
| 탄수화물(g) | | | 57.4 | 109.1 | 126.8 | 104.5 | 149.9 | 154.1 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 20.2 | 46.7 | 43.3 | 71.1 | 33.0 | 32.9 |
| 지방(g) | | | 22.4 | 28.6 | 23.2 | 25.9 | 18.1 | 16.3 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.67 | 155.5 | 105.1 | 106.3 | 167.1 | 116.6 | 282.6 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.3 | 0.5 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.6 | 0.4 | 0.5 | 0.8 | 0.6 | 0.6 |
| 비타민C(mg) | 26.57 | 33.40 | 14.8 | 15.5 | 11.8 | 13.6 | 11.5 | 21.9 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.42 | 164.1 | 252.4 | 128.2 | 136.3 | 106.6 | 196.8 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 4.6 | 3.5 | 2.6 | 8.0 | 4.9 | 4.1 |

* 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 24일(월) | 03월 25일(화) | 03월 26일(수) | 03월 27일(목) | 03월 28일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|---|--|
| | | | | • 새우볶음밥 (1.5.9.13) • 실파계란국 (1.9) • 오리직화불고기 (5) • 애너타리버섯들깨 볶음 • 상추/깻잎우쌈 • 배추김치 (9) | • 친환경보리밥 • 바지락칼국수 (6.18) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 소시지전&육원전 (1.2.5.6.8.9.10.15. 16.17.18) • 무생채 (13) • 배추김치 (9) | • 제육덮밥 (5.6.10) • 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) • 야채계란찜 (1) • 삼색튀김 (1.5.6.10.18) • 배추김치 (9) • 럭키케익(1.2.5.6) | • 친환경흑미밥 • 건새우근대된장국 (5.6.9) • 낙지볶음&소면 (5.6.9.13.17.18) • 매콤두부조림(5.6) • 단무지무침 • 배추김치 (9) • 스트링치즈어묵바 (1.2.5.6) | • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 참치김치찌개 (5.9.12.16) • 파채불고기 (5.6.10.13) • 매콤콩나물무침 (5) • 상추+야채스틱/쌈 장(5.6.13) • 배추김치 (9) |
| 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 | 5.5 | 931.3 | 941.0 | 1,035.3 | 909.1 | 905.8 |
| 탄수화물(g) | | | 50.0 | 120.3 | 111.3 | 121.6 | 119.7 | 103.7 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 23.5 | 41.9 | 46.9 | 55.3 | 67.6 | 59.3 |
| 지방(g) | | | 26.5 | 29.9 | 31.2 | 34.1 | 14.2 | 26.3 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.67 | 175.9 | 291.7 | 60.9 | 214.4 | 190.8 | 121.5 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.9 | 0.7 | 1.1 | 1.1 | 0.4 | 1.3 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.7 | 0.8 | 0.8 | 0.5 | 0.7 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 26.57 | 33.40 | 18.7 | 14.1 | 17.9 | 14.5 | 13.9 | 33.2 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.42 | 411.9 | 223.5 | 113.1 | 225.5 | 1,295.5 | 202.0 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 5.9 | 5.4 | 4.8 | 5.0 | 9.9 | 4.4 |

* 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 24일(월) | 03월 25일(화) | 03월 26일(수) | 03월 27일(목) | 03월 28일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|---|--|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) • 돈육사태짬 (5.6.10.13) • 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) • 도토리묵무침 (5.6) • 깍두기 (9) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 순두부찌개 (1.5.10) • 치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.15) • 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) • 오이무침 (5.6.13) • 깍두기 (9) • 모짜렐라핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 황태채국 (5.6) • 매운돼지갈비짬 (5.6.10.13) • 매콤불어묵조림 (1.5.6.13) • 양념깻잎지 (13) • 배추김치 (9) | <ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 맑은콩나물국 (5.9) • 맛밤함박스테이크 (1.2.5.6.10.15.16) • 떡볶이/당면만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 양상추샐러드/망고칩 (1.2.5.6) • 배추김치 (9) | <ul style="list-style-type: none"> • 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) • 안동식짬닭 (5.6.13.15) • 바지락부추전(수제) (1.5.6.18) • 볶음김치 (9) • 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 | 14.6 | 986.5 | 973.2 | 998.6 | 1,024.0 | 1,148.6 |
| 탄수화물(g) | | | 50.5 | 105.7 | 123.3 | 114.5 | 177.9 | 116.6 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 21.1 | 62.4 | 40.1 | 61.3 | 35.5 | 67.5 |
| 지방(g) | | | 28.4 | 31.4 | 34.6 | 30.6 | 18.3 | 44.4 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 205.43 | 282.67 | 172.4 | 120.5 | 120.9 | 201.1 | 114.2 | 305.4 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.8 | 1.0 | 0.7 | 1.2 | 0.6 | 0.7 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.8 | 1.1 | 0.4 | 1.1 | 0.4 | 1.2 |
| 비타민C(mg) | 26.57 | 33.40 | 12.9 | 6.2 | 15.8 | 10.6 | 10.8 | 21.0 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.42 | 244.8 | 184.5 | 276.5 | 246.7 | 207.3 | 309.0 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 5.6 | 5.7 | 3.4 | 4.9 | 3.4 | 10.4 |

* 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 찹쌀, 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