

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 07월 22일(월)   | 07월 23일(화)  | 07월 24일(수)  | 07월 25일(목) | 07월 26일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|------------|------------|
|                |           |           |            | · 친환경흑미밥<br>· 매콤어묵국<br>(1.5.6.9)<br>· 통살연어까스/레몬<br>마요소스 (1.5.6)<br>· 토마토스크램블<br>(1.12)<br>· 유아양상추샐러드<br>(13)<br>· 배추김치 (9)<br>· 소떡소떡<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16) | · 친환경쌀밥<br>· 전복죽 (18)<br>· 감치만두전골<br>(1.5.6.7.10.16.18)<br>· 견과류멸치볶음<br>· 애너타리버섯들깨<br>볶음<br>· 깍두기 (9)<br>· 치즈너겟<br>(1.2.5.6.15) | · 친환경수수밥<br>· 감치콩나물국<br>(5.6.9)<br>· 돈육사태짬<br>(5.6.10.13)<br>· 온두부(5)<br>· 건파래자반볶음<br>(13)<br>· 깍두기 (9)<br>· 바닐라크림크로칸<br>슈(1.2.5.6) |            |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지  | 원산지   | 원산지   | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국내산  | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산   |            |            |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            | 국내산/소떡소떡:돈육(국내산)   | 국내산/만두:돈육(국내산)  | 국내산/국내산   |            |            |
| 닭고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/너겟:계육(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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 895.29    | 895.29    | 5.4        | 1,024.6  | 902.4   | 904.9   |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 52.7       | 134.0  | 123.3   | 110.8   |            |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 20.3       | 53.7   | 37.7  | 50.2  |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 27.1       | 28.8   | 28.1  | 27.1  |            |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 205.43    | 282.66    | 108.3      | 161.6  | 78.5  | 84.8  |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 0.7        | 0.2  | 0.7   | 1.1   |            |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.57      | 0.7        | 0.5  | 0.5   | 1.1   |            |            |
| 비타민C(mg)       | 26.56     | 33.40     | 10.2       | 16.8   | 7.3   | 6.3   |            |            |
| 칼슘(mg)         | 247.41    | 297.41    | 240.8      | 273.5  | 181.5   | 267.4   |            |            |

| 영양소    | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 철분(mg) | 3.62      | 4.60      | 4.2        | 4.3 | 3.3 | 5.0 |     |     |

- \* 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.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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 07월 22일(월)   | 07월 23일(화)   | 07월 24일(수)  | 07월 25일(목) | 07월 26일(금) |
|                |           |           |            | · 친환경기장밥<br>· 찹쌀짜글이 (5.15)<br>· 고등어김치조림 (5.6.7.9)<br>· 갯잎호박전(5)<br>· 모짜렐라치즈쉬림<br>프너겟 (1.2.5.6.9.12.13)<br>· 배추김치 (9) | · 친환경혼합잡곡밥 (5)<br>· 열무물국수 (5.6.9.16)<br>· 닭갈비(5.6.13.15)<br>· 옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16)<br>· 배추김치 (9)<br>· 양배추찜/쌈장 | · 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18)<br>· 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9)<br>· 등심에그카츠 (1.5.6.10.12.13.18)<br>· 비빔밀면(1.3.5.6)<br>· 반달단무지<br>· 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/함박스테이크:돈육(국산)  | 국내산/에그카츠:돈육(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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 895.29    | 895.29    | 23.0       | 937.6  | 998.4  | 1,366.8   |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 55.2       | 107.5  | 139.9  | 199.6   |            |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 16.1       | 39.6   | 48.9   | 41.6  |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 28.7       | 36.3   | 24.4   | 42.4  |            |            |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 205.43    | 282.66    | 150.5      | 168.5  | 154.6  | 128.6   |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 0.7        | 0.9  | 0.6  | 0.6   |            |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.57      | 0.6        | 0.8  | 0.7  | 0.3   |            |            |
| 비타민C(mg)       | 26.56     | 33.40     | 15.1       | 10.5   | 15.9   | 18.8  |            |            |
| 칼슘(mg)         | 247.41    | 297.41    | 170.1      | 158.7  | 118.8  | 232.7   |            |            |
| 철분(mg)         | 3.62      | 4.60      | 3.9        | 3.6  | 3.5  | 4.6   |            |            |

- \* 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 07월 22일(월)   | 07월 23일(화)  | 07월 24일(수) | 07월 25일(목) | 07월 26일(금) |
|                |           |           |            | • 친환경혼합잡곡밥(5)<br>• 등뼈감자탕(5.6.10)<br>• 오징어볶음(5.6.9.13.17.18)<br>• 도토리묵무침(5.6)<br>• 시금치나물<br>• 배추김치(9)<br>• 아이스티레몬(13) | • 친환경쌀밥<br>• 백짬뽕국(6.9.13.17.18)<br>• 치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16)<br>• 자장소스(1.5.6.10)<br>• 스틱단무지<br>• 배추김치(9)<br>• 양념갈비만두(1.5.6.10.16.18) |            |            |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지  | 원산지   | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국내산  | 국내산(한우)/국내산   |            |            |            |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/만두:돈육(국산)   |            |            |            |
| 닭고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/치킨스테이크:계육(국산)   |            |            |            |
| 오리고기/가공품       |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   |            |            |            |
| 1) 쌀/가공품       |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 2) 배추/가공품      |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품    |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 4) 콩/가공품       |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 낙지/가공품         |           |           |            | 중국산  | 중국산   |            |            |            |
| 고등어/가공품        |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 갈치/가공품         |           |           |            | 세네갈  | 세네갈   |            |            |            |
| 오징어/가공품        |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 꽃게/가공품         |           |           |            | 중국산  | 중국산   |            |            |            |
| 참조기/가공품        |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 주꾸미/가공품        |           |           |            | 중국산  | 중국산   |            |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 895.29    | 895.29    | 7.7        | 974.2  | 953.9   |            |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 56.0       | 133.1  | 134.7   |            |            |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 18.8       | 49.8   | 39.9  |            |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 25.2       | 26.7   | 26.9  |            |            |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 205.43    | 282.66    | 180.0      | 309.3  | 50.8  |            |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 0.9        | 1.0  | 0.8   |            |            |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.57      | 0.6        | 0.7  | 0.5   |            |            |            |
| 비타민C(mg)       | 26.56     | 33.40     | 51.8       | 82.9   | 20.8  |            |            |            |
| 칼슘(mg)         | 247.41    | 297.41    | 200.9      | 241.9  | 160.0   |            |            |            |
| 철분(mg)         | 3.62      | 4.60      | 4.7        | 4.1  | 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.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