

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
				• 계란볶음밥 (1) • 미소원장국 (5.6) • 한입미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) • 데리야끼볶음우동(5.6.9.13) • 미니도시락김 • 배추김치 (9)	• 친환경거리밥 • 황태채우국 (5.6) • 데리야끼닭갈비(5.6.13.15) • 진짬구이(1.2.5.6.10.15.16) • 도라지진미채우침(5.6.13.17) • 배추김치 (9)	• 친환경흑미밥 • 닭곰탕 (15) • 소고기당면볶음(16) • 견과류멸치볶음 • 숙주미나리우침 • 깍두기 (9)	• 친환경쌀밥 • 소고기무국(5.6.16) • 견과류너비아니(허니머스타드/케첩)(4.5.6.10.15.16.18) • 돈육메추리알장조림H(1.5.6.10.13) • 애호박버섯볶음 • 배추김치 (9)	• 친환경수수밥 • 김치콩나물국(5.6.9) • 돈육사태찜(5.6.10.13) • 온두부(5) • 건파래아몬드자반볶음 13) • 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/진팽:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/견과류너비아니:돈육(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)	895.29	895.29	11.8	1,069.4	1,033.9	934.0	974.3	992.9
탄수화물(g)			47.6	123.8	109.8	94.4	116.2	138.8
단백질(g)	21.70	21.70	21.6	36.1	63.3	70.2	40.9	54.8
지방(g)			30.8	45.8	35.0	27.3	37.3	22.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	127.0	130.1	183.5	113.3	139.4	68.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.8	0.6	1.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.6	0.8	0.7	0.7	1.2
비타민C(mg)	26.56	33.40	12.9	7.6	36.0	11.5	4.0	5.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.0	249.4	203.8	188.2	97.7	255.6
철분(mg)	3.62	4.60	5.1	5.2	4.7	6.1	4.5	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.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				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
				· 친환경쌀밥 · 바지락미역국 (5.6.18) · 돼지갈비찜(양념)(5.6.10.13.18) · 감자채볶음 (5) · 도토리묵무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 물방울추러스 (1.2.5.6)	· 친환경현미밥 · 매콤오징어무국 (17) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 야채계란찜 (1) · 상추+깻잎(쌈장) (5.6.13) · 배추김치 (9)	· 비빔짬뽕(치즈고명)(2) · 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) · 갈릭크런치생선까스/샤워크림소스 (1.2.5.6.12.13) · 달걀후라이 (1) · 배추김치 (9) · 러블리딸기청(2)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.9) · 연양식불고기/양파무침 (2.5.6.13.16) · 시금치나물 · 배추김치 (9) · 김말이 (1.5.6.10.16)	· 친환경기장밥 · 아욱국(5.6) · 주꾸미불고기 (5.6.10.13) · 매콤콩나물무침 (5) · 미니도시락김 · 배추김치 (9) · 우리밀초코나우 (1.2.5.6)
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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/연양식불고기:돈육(국산)	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)	895.29	895.29	2.2	925.0	942.3	900.3	900.7	907.2
탄수화물(g)			58.2	115.0	114.9	124.1	142.8	153.1
단백질(g)	21.70	21.70	20.3	44.2	61.0	46.4	32.1	42.7
지방(g)			21.5	29.8	23.2	22.0	20.7	10.7
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	190.7	152.1	284.7	251.6	180.1	85.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.2	1.1	0.3	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.7	0.9	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.4	8.3	10.1	42.7	18.2	12.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	237.6	193.7	201.9	481.7	165.2	145.5
철분(mg)	3.62	4.60	5.2	5.7	5.2	4.5	4.7	5.9

- * 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 돈육김치찌개 (두부)(5.9.10) · 코코넛새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 히말라야소금김 · 배추김치 (9)	04월 02일(화) · 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 유부우동 (5.6.7.13.18) · 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 유아양상추샐러드 (13) · 깍두기 (9) · 블루베리파이애플	04월 03일(수) · 친환경발아현미밥 · 잔치국수((1.5.6) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 오징어볶음 (5.6.13.17) · 매콤콩나물무침 (5) · 석박지 (9)	04월 04일(목) · 베이컨볶음밥 (1.10) · 미소된장국 (5.6) · 닭갈비(떡) (5.6.13.15) · 양념깻잎지 (13) · 깍두기 (9) · 알감자버터구이 (2.5.13)	04월 05일(금) · 친환경쌀밥 · 백짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 수랏산통살등심궤바로우 ((1.5.6.10.12.13.18) · 멕시칸자이언트만두 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치 (9) · 이오(떡) (2)
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/초핑햄:돈육(국내산),치즈돈가스:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/돈육(미국,네덜란드,캐나다)	국내산/만두:돈육(국내산)등심궤바로우:돈육(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)	895.29	895.29	10.5	940.2	1,067.1	997.5	982.9	958.6
탄수화물(g)			57.6	136.1	171.3	131.0	112.8	147.5
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	31.8	38.6	68.7	47.7	35.8
지방(g)			24.1	27.2	25.0	17.3	36.4	23.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	160.7	98.4	245.2	112.3	309.4	38.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	1.1	1.2	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.4	0.5	0.5	0.8	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	17.4	8.9	27.3	13.3	29.6	7.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	186.9	128.7	286.9	175.5	220.7	122.5

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.5	2.9	3.5	3.5	5.0	7.6

- * 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 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.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