

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>한우사골곰탕/소면(면기)(5.6.16)</li> <li>견과류너비아니(4.5.6.10.15.16.18)</li> <li>메추리알감자조림(1.5.6.13)</li> <li>숙주나물무침</li> <li>석박지 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황라이스</li> <li>삼색수제비(5.6.18)</li> <li>돈육숙주볶음(5.6.10.13.18)</li> <li>진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>온두부/김치볶음(5.9)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>바지락미역국(5.6.18)</li> <li>치킨까스/강정소스(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>시금치프리타타(1.10)</li> <li>청포묵김가루무침</li> <li>깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>감자양파국 (18)</li> <li>돈육김치찜(5.6.9.10.13)</li> <li>데리야끼고등어구이 (5.6.7.13)</li> <li>오이부추무침(5.6.13)</li> <li>깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>동태국 (9.17.18)</li> <li>연양식반달볼고기(2.16)</li> <li>매콤두부조림(5.6)</li> <li>참치김치볶음(5.9)</li> <li>깍두기 (9)</li> </ul>
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/견과류너비아니:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/베이컨:돼지고기(미국,네덜란드,캐나다)	국내산/국내산	국내산/반달볼고기:돈육(국내산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨까스:닭고기(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
다량어/가공품								/참치:원양산
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	5.1	979.1	1,028.7	918.1	864.5	914.8
탄수화물(g)			58.0	113.2	155.8	131.0	136.2	133.8
단백질(g)	21.70	21.70	20.2	43.2	59.7	41.3	42.2	47.0
지방(g)			21.8	37.0	17.0	24.7	14.2	18.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	136.8	148.8	120.7	261.7	63.7	89.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.3	1.3	0.4	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.6	0.5	0.9	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	13.0	8.4	14.8	17.6	15.6	8.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	192.2	108.8	244.0	184.9	170.7	252.8
철분(mg)	3.62	4.60	5.1	5.5	5.3	4.9	4.5	5.2

- \* 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 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 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				· 친환경보리밥 · 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 순살닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) · 행계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) · 오이고추된장무침 (5.6) · 배추김치 (9)	· 친환경쌀밥 · 애호박고추장찌개 (5.6) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 상추부추무침 (9) · 깍두기 (9) · 꼬물이만두 (1.5.6.10.16.18)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.9) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 감자조림 (5.6.13) · 상추+깻잎/오이고추무침 (5.6) · 배추김치 (9)	· 친환경기장밥 · 순두부찌개(민찌) (1.5.10) · 파채너비아니 (5.6.10.15.16.18) · 건과류멸치볶음 · 들깨무나물 · 배추김치 (9)	· 친환경수수밥 · 고기국수 (6.10.16) · 돈육사태찜 (5.6.10.13) · 애호박부추전 (1.5.6) · 참나물무침 · 배추김치 (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/초평함:돈육(국내산),부대찌개함:돈육(국내산)	국내산/꼬물이만두:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/너비아니: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
다랑어/가공품						/참치:원양산		
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	8.5	984.3	905.5	934.8	945.4	1,085.0
탄수화물(g)			54.4	118.7	134.0	123.7	123.3	145.6
단백질(g)	21.70	21.70	22.5	59.7	45.2	54.8	42.6	64.4
지방(g)			23.2	27.5	19.2	22.3	29.2	24.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	120.4	130.8	140.3	112.6	50.1	168.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.9	4.3	1.0	1.2	1.6	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.5	0.6	0.4	1.2

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.3	48.3	9.8	19.4	7.7	11.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	188.2	106.9	179.7	260.5	284.4	109.5
철분(mg)	3.62	4.60	4.1	3.5	3.6	4.6	4.5	4.3

\* 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 찰쌀을 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.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				· 작은밥 · 짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 자장소스/자장면 (1.5.6.10) · 단무지무침 · 배추김치 (9) · 가라아게 (1.5.6.15)	· 친환경수수밥 · 육개장 (5.6.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 오징어초무침(무말랭이)(5.6.13.17) · 견과류멸치볶음 · 깍두기 (9)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 계살순두부탕 (1.5.6.8.9.18) · 목살스테이크(10) · 깍두기 (9) · 소프트치즈케익 (1.2.5.6) · 웰치에이드(오렌지)	· 친환경쌀밥 · 한우버섯국 (16) · 통살연어까스/레몬마요소스 (1.5.6) · 떡볶이 (1.5.6.13) · 오이부추무침 (5.6.13) · 배추김치 (9)	· 김가루주먹밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 블루베리무피클 · 배추김치 (9) · 치즈볼(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/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/가라아게: 닭고기(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	7.6	901.6	908.5	1,114.5	919.5	973.1
탄수화물(g)			60.6	129.8	112.5	149.9	165.2	164.6
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	51.5	57.7	42.0	33.8	33.5
지방(g)			21.1	18.4	22.6	37.5	12.0	21.3
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	95.3	69.7	100.2	76.7	98.5	131.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	1.2	1.3	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.7	0.8	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	14.2	18.4	9.9	21.8	9.2	11.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	220.3	136.8	305.6	284.8	193.7	180.7
철분(mg)	3.62	4.60	5.5	3.5	4.2	6.5	3.2	10.0

- \* 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