

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>황태채우국 (5.6)</li> <li>치킨까스/강정소스 (1.2.5.6. 12. 13. 15)</li> <li>진뽕구이 (1.2.5.6. 10. 15. 16)</li> <li>진미채볶음 (5.6. 13. 17)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>잔치국수 (1.5.6)</li> <li>꼭꼭어든까스 (1.5.6. 10. 12. 13. 18)</li> <li>베이컨스크램블 (1. 10)</li> <li>매콤콩나물무침 (5)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>뜯개수제비국 (5.6)</li> <li>사태김치찌개 (5.6.9. 10. 13)</li> <li>데리야끼고등어구이 (5.6.7. 13)</li> <li>속주맛살무침 (1.5.6.8)</li> <li>석박지 (9)</li> <li>쁘띠샌드트리오 (1.2.4.5.6)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>김치만두전골 (1.5.6.7. 10. 16. 18)</li> <li>하트돈카츠 (1.5.6. 10)</li> <li>달걀후라이(1)</li> <li>두부조림(5.6)</li> <li>각두기 (9)</li> <li>이오팍 (2)</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/진뽕(돈육-국내산)	국내산/베이컨(돈육앞다리살-미국산)돈가스(돈육등심, 돈육후지/국내산)	국내산/국내산		국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산		중국산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈		세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산		중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산		중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	5.8	941.2	964.2	925.2		959.2
탄수화물(g)			50.8	111.6	108.8	135.8		118.5
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	50.9	34.1	45.3		35.2
지방(g)			31.4	30.7	41.2	20.8		37.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	127.9	103.6	162.6	127.0		118.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.4	1.0		0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	0.5	0.7		0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	13.0	28.6	13.5	6.8		3.2

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	212.8	232.4	196.3	195.1		227.5
철분(mg)	3.62	4.60	4.1	3.8	4.4	3.4		4.8

\* 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.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				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
								• 친환경혼합잡곡밥(5) • 소고기미역국(16) • 치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) • 김치비빔국수(5.6.9.13) • 오미자막스피클 • 배추김치(9) • 망고애빠진코코주스(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/스테이크(돈육갈비살-국내산)	국내산/국내산	국내산/돈가스(돈육-후지/국내산)		국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산		중국산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈		세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산		중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산		중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	2.6	897.9	902.2	977.8		895.7
탄수화물(g)			67.4	149.7	124.2	169.7		157.6
단백질(g)	21.70	21.70	16.0	29.1	49.1	31.2		33.5
지방(g)			16.6	18.0	16.6	18.7		12.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	97.1	92.0	100.1	140.6		55.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.3	0.7	0.8		0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.4	0.3	0.5	0.4		0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.8	17.0	14.9	9.8		21.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	176.3	181.0	202.5	228.8		92.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	3.3	2.6	4.8	3.5		2.2

\* 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 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.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				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				· 친환경보리밥 · 닭개장 (15) · 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) · 포테이토삼치 (5.6) · 청포묵김가루무침 · 배추김치 (9)			· 친환경현미밥 · 미소된장국 (5.6) · 닭갈비(떡) (5.6.13.15) · 어묵떡볶이 ((1.5.6.13) · 흥오징어튀김/홍김말이 (1.5.6.16.17) · 깍두기 (9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/유린기(닭안심살-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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	8.3	974.8		992.0		940.7
탄수화물(g)			53.7	107.0		152.3		125.4
단백질(g)	21.70	21.70	22.2	70.8		45.2		43.3
지방(g)			24.0	26.7		21.3		28.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	164.5	246.4		196.2		50.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.6		0.6		0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.9		0.9		0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.9	15.6		10.1		31.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.4	112.6		198.9		286.6
철분(mg)	3.62	4.60	5.2	3.7		9.8		2.1

- \* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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