

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) | 11월 04일(토) | 11월 05일(일) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|---|---|------------|------------|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 매운소고기국(16) 오이맛살냉채(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 삼치구이(간장)(5.6.13) 배추김치(9) 통추러스(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 감자고추장찌개(5.6) 비엔나감자조림(2.5.6.10.13.15.16) 애호박버섯볶음(5) 통살새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 닭곰탕(15) 숙주무침 고추장멸치조림(5.6.13) 소고기당면볶음(5.6.13.16) 너비아니(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경강황밥 돈육김치찌개(5.9.10) 숙주나물무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 김계란말이(1.5) 깍두기(9) 친환경사과즙(12) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 양지설렁탕/소면(5.6.13.16) 양파부추무침(5.6.13) 견과류멸치볶음 우리한돈 떡갈비(5.6.10.15.16) 배추김치(9) | | |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 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 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 중국산 | | |
| 고등어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 갈치/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 세네갈 | 세네갈 | | |
| 오징어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 꽃게/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 중국산 | | |
| 참조기/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 894.71 | 894.71 | 29.0 | 1,535.1 | 967.8 | 1,213.0 | 914.2 | 1,140.3 | | |
| 탄수화물(g) | | | 53.2 | 193.1 | 151.2 | 119.6 | 128.1 | 156.3 | | |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 17.2 | 58.1 | 26.6 | 79.4 | 34.9 | 43.3 | | |
| 지방(g) | | | 29.6 | 53.6 | 27.4 | 42.4 | 26.6 | 35.3 | | |
| 비타민A(μg RAE) | 205.23 | 282.50 | 73.4 | 45.8 | 60.1 | 115.8 | 117.0 | 28.2 | | |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.7 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.8 | 1.5 | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.47 | 0.56 | 0.6 | 0.8 | 0.3 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | | |
| 비타민C(mg) | 26.55 | 33.40 | 17.4 | 13.5 | 25.4 | 12.4 | 26.9 | 8.9 | | |
| 칼슘(mg) | 247.09 | 297.09 | 148.6 | 111.8 | 234.1 | 179.3 | 95.1 | 122.5 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 철분 (mg) | 3.61 | 4.59 | 4.4 | 5.7 | 3.0 | 6.4 | 2.5 | 4.6 | | |
|---------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|

전일고등학교/2023.10.26 16:17/10.16.***.113/정선영

* 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 | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) | 11월 04일(토) | 11월 05일(일) |
| | | | | · 작은밥H · 고기국수 (2.5.6.10) · 오징어오이무침(5.6.13.17) · 김치전 (1.5.6.9) · 깍두기(9) · 반달단무지 | · 차수수밥H · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 상추무침/오이 고추장된장무침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 쥬시쿨대(파 인)(13) | · 친환경쌀밥 · 순대국/부추무 침 (2.5.6.10.13.16) · 콩나물무침(5) · 건파래자반볶 음(13) · 오징어김치전 (6.9.17) · 깍두기(9) | · 친환경찰흑미 밥 · 소프트치즈케 익(1.2.5.6) · 소고기미역국 (16) · 시금치무침 · 낙지볶음&소면 (5.6) · 배추김치(9) · 오가닉도시락 김 | · 자장소스 (1.5.6.10) · 짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 행야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15 .16) · 만두튀김 (1.5.6.10.16.1 8) · 배추김치(9) · 바이오키즈 (2) · 반달단무지 | | |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쇠고기(종류)/가공품 | | | | 국내산(한우)/ 국내산 | 국내산(한우)/ 국내산 | 국내산(한우)/ 국내산 | 국내산(한우)/ 국내산 | 국내산(한 우)/국내산 | | |
| 돼지고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내 산 | | |
| 닭고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내 산 | | |
| 오리고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내 산 | | |
| 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 | | | | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 중국산 | 중국산 | | |
| 명태/가공품 | | | | | | 러시아 | | | | |
| 고등어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 갈치/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 세네갈 | 세네갈 | 세네갈 | | |
| 오징어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 꽃게/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 중국산 | 중국산 | | |
| 참조기/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 894.71 | 894.71 | 12.8 | 1,080.1 | 1,233.7 | 924.6 | 892.8 | 913.6 | | |
| 탄수화물(g) | | | 68.8 | 185.3 | 199.6 | 177.3 | 138.3 | 148.3 | | |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 15.7 | 44.0 | 51.4 | 22.9 | 36.4 | 39.0 | | |
| 지방(g) | | | 15.5 | 13.3 | 25.1 | 12.0 | 18.3 | 16.4 | | |
| 비타민A(μg RAE) | 205.23 | 282.50 | 102.7 | 83.0 | 88.5 | 34.3 | 205.7 | 102.0 | | |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.7 | 0.7 | 1.1 | 0.4 | 0.3 | 1.0 | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.47 | 0.56 | 0.5 | 0.5 | 0.9 | 0.4 | 0.3 | 0.5 | | |
| 비타민C(mg) | 26.55 | 33.40 | 33.5 | 6.6 | 103.6 | 4.1 | 16.9 | 36.3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| 칼슘 (mg) | 247.09 | 297.09 | 156.2 | 88.9 | 237.3 | 147.1 | 139.6 | 168.3 | | |
|---------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--|--|

전일고등학교/2023.10.26 16:17/10.16.***.113/정선영

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 철분(mg) | 3.61 | 4.59 | 4.9 | 2.5 | 4.1 | 7.3 | 4.7 | 5.9 | | |

* 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 | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) | 11월 04일(토) | 11월 05일(일) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|---|---|------------|------------|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 미소된장국 (5.6) • 건파래자반볶음 (13) • 배추김치(9) • 비피더스(블루베리)(2) • 소떡소떡 (1.5.6.10.15.16) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 매편어묵장칼국수 (1.5.6.9.17.18) • 햅감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) • 닭다리오븐구이/갈릭소스 (1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> • 제육덮밥 (5.6.10) • 맑은콩나물국 (5.9) • 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) • 햅감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 토핑요거트(2) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 두부된장국 (5.6) • 닭갈비/무쌈 (5.6.13.15) • 버섯들깨볶음 (1.5.6) • 어묵볶음 (1.5.6) • 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 참치김치찌개 (5.9) • 돈갈비떡찜 (5.6.10) • 애호박버섯볶음 (5.13) • 고구마맛탕 (5.13) • 배추김치(9) | | |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 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 | | | | 국내산 | | 중국산 | 중국산 | 중국산 | | |
| 명태/가공품 | | | | | /어묵:외국산 | | | | | |
| 고등어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 갈치/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 세네갈 | 세네갈 | 세네갈 | | |
| 오징어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 꽃게/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 중국산 | 중국산 | | |
| 참조기/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 894.71 | 894.71 | 19.8 | 1,235.5 | 1,403.4 | 902.8 | 904.6 | 914.7 | | |
| 탄수화물(g) | | | 57.5 | 178.1 | 183.2 | 123.9 | 143.9 | 128.5 | | |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 20.8 | 49.6 | 77.3 | 50.2 | 56.3 | 40.4 | | |
| 지방(g) | | | 21.7 | 36.2 | 34.8 | 21.7 | 10.4 | 24.1 | | |
| 비타민A(μg RAE) | 205.23 | 282.50 | 132.1 | 48.3 | 215.4 | 116.6 | 197.2 | 83.1 | | |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.8 | 0.5 | 0.7 | 1.1 | 0.7 | 1.0 | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 리보플라빈 (mg) | 0.47 | 0.56 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.4 | 0.7 | 0.5 | | |
|------------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|----------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| 비타민C(mg) | 26.55 | 33.40 | 16.1 | 12.6 | 19.5 | 22.3 | 16.6 | 9.6 | | |
| 칼슘(mg) | 247.09 | 297.09 | 236.3 | 360.6 | 170.4 | 286.6 | 212.0 | 151.7 | | |
| 철분(mg) | 3.61 | 4.59 | 3.6 | 3.3 | 4.8 | 2.4 | 4.6 | 3.0 | | |

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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.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

