

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 감자채볶음(5) · 도토리묵무침(5.6) · 배추김치(9) · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 계란볶음밥 (1) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 치즈폭포돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) · 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 황태채우국 (5.6) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 베이컨애호박볶음 (10) · 달고기두부전H(1.5.6) · 깍두기 (9) · 월라이브 (청포도) (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 강황라이스 · 한우버섯국 (16) · 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 건파래아몬드자반볶음 (13) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 매콤오징어우국 (17) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 야채계란찜 (1) · 콩나물청경채무침H(5) · 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/함박스테이크:소고기(국산,호주산)	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/경양식돈까스:돈육(국산),만두:돈육(국산)	국내산/치즈폭포돈카츠:돈육(국산)	국내산/베이컨:돼지고기(미국,네덜란드,캐나다)	국내산/함박스테이크: 돼지고기(국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/케이준치킨샐러드:계육(국산)	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	매콤오징어우국:오징어(국산)
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	8.1	921.9	958.7	955.4	1,045.3	957.4
탄수화물(g)			56.1	149.7	122.4	118.9	146.8	130.3
단백질(g)	21.70	21.70	21.2	47.1	44.1	67.5	39.5	54.2
지방(g)			22.7	14.2	31.1	21.6	32.3	21.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	184.9	156.8	322.0	135.4	76.2	234.3
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	0.5	0.9	1.4	2.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4	0.8	0.7	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	16.6	18.2	11.7	32.8	8.7	11.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	210.5	197.9	254.1	238.4	178.1	183.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.5	3.7	5.6	5.1	3.6	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 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.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				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 바지락미역국 (5.6.18) · 경양식돈까스/소스 (10) · 계란말이 (1) · 멕시칸샐러드(양배추) (1.2.5.6.10.13) · 깍두기 (9) · 신학기응원케이크(청정원)(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 미니크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) · 어묵피망볶음 (1.5.6) · 간장무채장아찌 · 미니도시락김 · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔짬뽕(치즈고명)(2) · 두부된장국 (5.6) · 잡채고로케 (1.2.5.6.10.12.16) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 백짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 돈육김치찌 (5.6.9.10.13) · 삼치무조림 (13) · 두부전/양념간장 (1.5.6) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) · 크레잇고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 매콤두부조림 (5.6) · 오이 고추된장무침 (5.6) · 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/슬라이스 행:돈육(국산)	국내산/베이컨:돼지고기(미국, 네덜란드, 캐나다)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/크레잇완자전:돈육(국산), 순대:돈육(국산)
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	백짬뽕국:오징어(국산)	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	15.7	987.5	1,150.0	1,076.2	973.5	991.3
탄수화물(g)			57.4	112.5	185.0	148.0	131.3	152.3
단백질(g)	21.70	21.70	15.3	40.9	41.6	23.8	60.0	28.7
지방(g)			27.3	39.0	24.9	42.7	18.8	28.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	153.1	265.1	137.0	159.5	95.8	108.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.0	0.7	0.4	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.8	0.5	0.5	1.2	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.5	14.5	23.1	35.9	10.8	13.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	174.7	174.0	192.1	253.2	136.6	117.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.7	6.2	3.7	3.8	3.6	6.1

* 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 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.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				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미밥 잔치국수(면기) (1.5.6) 닭봉구이 (5.6.13.15) 단무지무침 쌈배추겉절이 (9.13) 마시는글글이한라 봉((13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 애호박고추장찌개 (5.6) 통살새우까스/타르 타르소스 (1.5.6.9.13) 매콤고기완자 (1.2.5.6.15.16.18) 감자조림 (5.6.13) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 고기국수 (면기) (6.10.16) 오징어볶음 (5.6.13.17) 시금치나물 석박지 (9) 왕만두 (1.5.6.10.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 시래기들깨된장국 (5.6) 밀피유돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 새송이볶음 (5) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개 (5.9) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13) 콩나물무침 (5) 배추김치 (9) 허니버터아몬드 (2.5)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/매콤고기 완자:돈육(국산)	국내산/김치왕만 두:돈육(국산)	국내산/밀피유돈 가스:돈육(국산), 햄:돼지고기(지방 일부사용, 국산)	국내산/소시지:돈 육(돈지방-국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/소시지:닭 고기(국산)
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	오징어볶음:오징 어(국산)	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품								/참치김치찌개:참 치(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	8.3	963.7	927.1	994.9	1,041.4	921.5
탄수화물(g)			59.2	144.9	145.5	150.4	119.2	140.9
단백질(g)	21.70	21.70	15.9	45.0	22.2	56.1	31.0	34.0
지방(g)			24.9	18.6	27.4	14.4	47.5	22.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	138.8	141.6	59.4	210.2	211.0	71.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.3	0.8	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.4	0.3	0.3	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	16.8	8.0	10.5	27.9	11.5	26.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	193.2	150.3	235.6	135.6	222.7	221.7
철분(mg)	3.62	4.60	3.3	3.0	2.7	2.6	4.9	3.1

* 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 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