

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				• 친환경기장밥 • 북어달걀국 (1.5.6) • 단밤올란두통떡갈 비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 매콤콩나물무침 (5) • 배추김치 (9) • 초코그레놀라/우유 (2.5.6)	• 친환경현미밥 • 버섯된장국(5.6) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 애그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) • 숙주시금치나물 (5.6) • 배추김치 (9)	• 친환경쌀밥 • 전복죽 (18) • 소고기우육 (5.6.16) • 돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 진미채조림 (5.6.13.17) • 배추김치 (9)	• 친환경기장밥 • 바지락순두부찌개 (5.9.18) • 한우불고기 (5.6.13.16) • 야채가득동그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) • 숙주미나리무침 • 깍두기 (9)	• 친환경흑미밥 • 한우버섯국 (16) • 돈육메추리알장조 림(1.5.6.10.13) • 통살연어까스/레 몬마요소스 (1.5.6) • 매콤콩나물무침 (5) • 배추김치 (9)
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/떡갈비:돈 육(국내산)	국내산/동그랑뎡: 돈육(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				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	8.5	1,100.6	959.6	996.4	903.3	896.9
탄수화물(g)			53.0	177.1	101.3	134.4	101.3	114.3
단백질(g)	21.70	21.70	21.5	42.5	54.1	52.6	53.6	51.8
지방(g)			25.5	23.1	35.5	24.8	28.4	22.3
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	180.2	413.3	184.1	108.6	56.2	139.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.9	1.4	1.1	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	1.3	0.9	0.6	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	17.6	44.1	19.6	9.4	9.8	5.2
칼슘(mg)	247.41	297.41	235.6	396.7	211.4	108.8	226.2	234.8
철분(mg)	3.62	4.60	6.4	5.2	5.7	3.6	11.9	5.5

- \* 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 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				• 친환경흑미밥 • 건새우근대된장국 (5.6.9) • 오향장육(150) (5.6.10) • 오징어김치전 (6.9.17) • 도토리묵무침 (5.6) • 짬두기 (9)	• 친환경보리밥 • 남도물갈비 (5.10) • 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) • 열갈이된장무침 (5.6) • 쌈야채(쌈장)/레몬우쌈(5.6.13) • 짬두기 (9)		• 친환경쌀밥 • 열갈이된장국 (5.6) • 콕찍어든까스 (1.5.6.10.12.13.18) • 미니크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) • 양상추샐러드/망고D (1.2.5.6) • 총각김치(9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 닭곰탕 (15) • 고추장불고기 (5.6.10.13) • 돈육원전&애호박전 (1.5.6.10.15.18) • 상추부추무침 (9) • 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/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	10.8	993.6	987.8		992.0	996.0
탄수화물(g)			44.3	106.8	98.7		125.5	99.5
단백질(g)	21.70	21.70	21.5	58.3	56.6		26.1	67.9
지방(g)			34.2	34.0	38.9		41.9	33.1
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	159.1	159.1	131.8		130.6	215.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.3	1.1		0.3	1.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.9	0.9		0.4	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	89.8	5.4	322.1		15.1	16.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	449.8	1,287.7	141.9		194.9	174.7
철분(mg)	3.62	4.60	5.8	8.2	6.1		3.3	5.8

- \* 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 찰쌀을 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				• 친환경쌀밥 • 매콤어묵우동국 (1.5.6.9) • 오삼불고기 (5.6.10.13.17) • 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 참나물무침 • 깍두기 (9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 얼큰버섯수제비국 (5.6) • 청경채찜닭 (5.6.13.15) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) • 깍두기 (9) • 크런치초코 (2)		• 강황라이스 • 사골만두국 (1.2.5.6.10.12.16) • 돈육사태찜 (5.6.10.13) • 떡볶이/고추장채김말이 (1.5.6.10.13.16) • 반달단무지 • 깍두기 (9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/슬라이스햄:돈육(국내산)	국내산/국내산		국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/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	11.1	917.7	1,076.4		990.6	
탄수화물(g)			59.4	143.1	145.4		147.3	
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	45.5	52.2		49.2	
지방(g)			20.5	14.9	30.8		21.2	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	166.0	190.7	196.6		110.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	0.7		1.0	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.3	0.7		0.9	
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.7	15.0	29.1		12.0	
칼슘(mg)	247.41	297.41	180.3	178.5	263.9		98.5	
철분(mg)	3.62	4.60	3.1	2.8	3.1		3.3	

- \* 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