

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				· 친환경견미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 갈비맛치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 두부담은돈저냐 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치 (9)	· 친환경쌀밥 · 매콤어묵국 (1.5.6.9) · 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 게맛살오이생채 (1.5.6.8.13) · 깍두기 (9) · 요거특초코필로우&크런치(2)		· 친환경혼합잡곡밥(5) · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.15) · 야채계란말이 (1) · 도토리묵우침 (5.6) · 깍두기 (9)	· 친환경견미밥 · 백짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 스틱떡갈비버섯볶음(5.6.10.15.16) · 두부구이/양념간장 (5.6) · 배추김치 (9) · 그레놀라씨리얼초코고래밥(2.5.6) · 방울토마토(12)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/완자(돈육:국내산)	국내산/국내산		국내산/만두(돈육:국산)	국내산/스틱떡갈비(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/치킨스테이크(닭다리살:국내산)	국내산/국내산		국내산/너겟(닭고기:국산)	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	6.2	991.8	903.5		949.6	958.6
탄수화물(g)			54.9	145.7	121.9		129.1	120.4
단백질(g)	21.70	21.70	17.1	31.0	52.2		37.6	40.3
지방(g)			28.0	30.5	22.5		30.6	33.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	198.5	67.6	201.2		169.9	355.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.3	1.0		0.5	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.3	0.9		0.5	1.0
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.2	13.2	15.0		9.0	35.4
칼슘(mg)	247.41	297.41	280.4	100.6	404.4		258.8	358.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.0	2.5	4.2		4.6	4.5

- \* 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.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				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				· 강황라이스 · 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 수비드연어스테이크(5.12) · 블루베리샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치 (9) · 생크림요거트(2)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 맑은콩나물국 (5.9) · 안동식찜닭 (5.6.13.15) · 달걀후라이(1) · 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) · 열무김치(9) · 오라메(사과)(2)		· 친환경흑미밥 · 두부된장찌개(5.6) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 상추+야채스틱 · 배추김치 (9) · 김치왕만두 (1.5.6.10.16.18) · 자일로스 초코라떼 (2.13)	· 친환경가장밥 · 고기국수 (6.10.16) · 견과류너비아니 (허니머스타드/케첩) (4.5.6.10.15.16.18) · 야채계란찜 (1) · 얼갈이된장무침 (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
돼지고기/가공품				국내산/만두(돈육:국산)	국내산/군만두(돈육:국산)		국내산/왕만두(돈육:국산)	국내산/너비아니(돈육:국산)
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	7.6	988.3	986.9		950.2	927.3
탄수화물(g)			48.3	124.6	115.7		122.8	93.2
단백질(g)	21.70	21.70	23.0	54.6	58.8		54.0	49.4
지방(g)			28.7	28.0	29.7		25.2	37.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	170.7	106.0	291.5		115.5	169.8
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.0	0.6		1.2	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	0.8	1.2		0.8	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.2	11.8	19.9		58.5	10.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	294.5	196.3	464.4		355.7	161.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	2.9	4.5		5.3	5.0

- \* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				· 친환경수수밥 · 미소된장국 (5.6) · 김말이/오징어튀김 (1.5.6.16.17) · 닭갈(5.6.13.15) · 양배추쪄/쪄장 · 배추김치 (9)	· 친환경발아현미밥 · 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 블랙돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 공드린완자(매콤/고추잡채) (1.2.5.6.10.15.16.18) · 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) · 배추김치 (9)		· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5.9) · 자장소스 (1.5.6.10) · 간소새우 (1.5.6.9.12.13) · 양상추샐러드/참깨D (1.5) · 배추김치 (9) · 스테이크볼꼬치 (1.5.6)	· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 치킨까스/강정소스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 계란인도통통그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 석박지 (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/부대찌개행(돈육:국산)완자(돈육:국산)돈카츠(돈육:국산)		국내산/스테이크볼꼬치(돈육:국산)	국내산/마파두부소스(돈육:국산)동그랑뎡(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/치킨가스(닭고기:국산)
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	8.1	918.9	1,057.2		922.1	971.4
탄수화물(g)			53.7	128.1	119.6		146.3	121.7
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	48.5	40.5		31.8	44.3
지방(g)			29.1	22.3	45.8		22.6	33.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	104.7	139.0	148.9		59.6	71.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.5	0.6	4.4		0.4	0.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.9	0.4		0.6	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.6	21.6	38.6		13.6	4.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	219.9	208.0	132.8		287.8	251.1
철분(mg)	3.62	4.60	5.5	11.6	2.3		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 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