

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
							• 친환경수수밥 • 바지락미역국 (5.6.18) • 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) • 미니도시락김 • 부추갈비만두 (1.5.6.10.16.18) • 배추김치 (9) • 미니소시지페스츰 리(1.2.5.6)	• 강황라이스 • 소고기무국 (5.6.16) • 돈육간장볼고기 (5.6.10.13) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) • 참나물무침 (5.6) • 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품							국내산	국내산
2) 배추/가공품							국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산
4) 콩/가공품							국내산	국내산
낙지/가공품							중국산	중국산
고등어/가공품							국내산	국내산
갈치/가공품							세네갈	세네갈
오징어/가공품							국내산	국내산
꽃게/가공품							중국산	중국산
참조기/가공품							국내산	국내산
주꾸미/가공품							중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	4.9				900.7	977.9
탄수화물(g)			51.7				133.3	102.4
단백질(g)	21.70	21.70	22.9				47.7	56.7
지방(g)			25.4				15.7	35.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	159.5				116.0	203.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9				0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6				0.4	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	24.0				11.9	36.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	150.6				189.7	111.5
철분(mg)	3.62	4.60	5.5				6.9	4.0

- * 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
							• 친환경미밥 • 꽃게탕H(5.6.8.9) • 크리스피함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 매콤두부조림(5.6) • 콘샐러드 (1.5.13) • 배추김치 (9)	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 남도물갈비(5.6.10) • 두부담은둔저냐(1.2.5.6.10.16) • 고등어감자조림(7.9.13) • 삼색묵무침(5.6.13) • 배추김치 (9) • 델몬트(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품							국내산	국내산
2) 배추/가공품							국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산
4) 콩/가공품							국내산	국내산
낙지/가공품							중국산	중국산
고등어/가공품							국내산	국내산
갈치/가공품							세네갈	세네갈
오징어/가공품							국내산	국내산
꽃게/가공품							중국산	중국산
참조기/가공품							국내산	국내산
주꾸미/가공품							중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	2.3				916.1	916.0
탄수화물(g)			53.8				116.0	126.1
단백질(g)	21.70	21.70	18.0				37.2	43.9
지방(g)			28.2				32.5	24.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	103.2				139.8	66.6
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1				1.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7				0.8	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	63.1				21.3	104.9
칼슘(mg)	247.41	297.41	181.2				223.6	138.7
철분(mg)	3.62	4.60	3.9				4.3	3.4

- * 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				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
							• 친환경흑미밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10) • 순살짬뽕 (5.6.13.15.18) • 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 상추부추무침 (9) • 깍두기 (9) • 오븐에 구운도넛 (1.2.5.6)	• 친환경밭아현미밥 • 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) • 야채계란찜 (1) • 열갈이된장무침 (5.6) • 주꾸미만두 (1.5.6.10.16.17) • 깍두기 (9) • 타코야끼 (1.5.6.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품							국내산	국내산
2) 배추/가공품							국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산
4) 콩/가공품							국내산	국내산
낙지/가공품							중국산	중국산
고등어/가공품							국내산	국내산
갈치/가공품							세네갈	세네갈
오징어/가공품							국내산	국내산
꽃게/가공품							중국산	중국산
참조기/가공품							국내산	국내산
주꾸미/가공품							중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	5.0				911.1	968.4
탄수화물(g)			57.8				120.4	146.3
단백질(g)	21.70	21.70	19.5				57.2	32.9
지방(g)			22.7				20.1	26.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	194.8				167.6	222.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6				0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6				0.5	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	12.3				17.5	7.2
칼슘(mg)	247.41	297.41	149.8				132.5	167.2
철분(mg)	3.62	4.60	5.5				3.9	7.1

- * 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.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