

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨볶음밥 (1.10) • 참치김치찌개 (5.9.12.16) • 통살연어까스/레몬 마요소스 (1.5.6) • 야채계란찜 (1) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 열갈이된장국 (5.6) • 돈육사태찜 (5.6.10.13) • 애호박버섯볶음 • 석박지 (9) • 찰도그를 (2.5.6.10.15) • 전복죽 (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) • 비엔나소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 데리야끼고등어구이 (5.6.7.13) • 새우브로콜리볶음 (5.9.13) • 석박지 (9) • 체크초코+우유 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루주먹밥 • 미니우동 (5.6.7.18) • 목살참스테이크 (6.10.12.13) • 블루베리우유칩 • 참치김치볶음 (5.9) • 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 바지락순두부찌개 (5.9.18) • 소고기당면볶음 (16) • 매콤콩나물무침 (5) • 미니도시락김 • 깍두기 (9) • 델몬트 (13)
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/베이컨(돈육:미국산)	국내산/찰도그를(돈육:국산)	국내산/비엔나소시지(돈육:국산)	국내산/샌드위치햄(돈육:외국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/찰도그를(계육:국산)	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)	895.31	895.31	6.1	980.4	924.0	971.7	970.1	903.4
탄수화물(g)			49.3	104.9	115.8	136.0	104.8	112.3
단백질(g)	21.70	21.70	21.3	54.6	51.2	41.4	44.0	56.6
지방(g)			29.4	35.9	27.1	26.6	39.7	22.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	163.4	233.1	77.7	289.1	95.9	121.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	1.1	0.6	1.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.6	1.0	0.9	1.0	0.7
비타민C(mg)	26.57	33.40	22.4	23.1	12.8	45.0	21.1	10.0
칼슘(mg)	247.41	297.42	268.7	295.0	246.1	389.6	189.2	223.5
철분(mg)	3.62	4.60	7.9	5.3	3.9	3.9	13.8	12.8

* 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 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.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				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 맑은콩나물국 (5.9) 오리직화불고기 (5) 애호박감자채전 (1.5.6) 양배추찜/무쌈 배추김치 (9) 빅구슬아이스크림 (1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경서리태밥(5) 두부된장찌개(5.6) 수육+쌈장 (5.6.10.13) 야채계란말이 (1) 상추+야채스틱 무생채 (13) 트리플베리(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 계란볶음밥 (1) 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 명란넛은떡갈비 (5.6.10.15.16) 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) 당면만두&비빔야채 (1.5.6.10.13.16.18) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 청국장 (5.9.16) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 참나물도토리묵무침 (5.6) 어묵떡볶이 (1.5.6.13) 무생채 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 매콤두부조림 (5.6) 야채스틱/오이고추무침(5.6.13) 석박지 (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/국내산	국내산/행(돈육:국내산)	국내산/떡갈비(돈육: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)	895.31	895.31	6.5	928.5	914.2	926.8	998.0	997.8
탄수화물(g)			51.0	124.0	99.8	100.2	127.4	149.3
단백질(g)	21.70	21.70	19.7	34.0	59.2	46.6	53.1	39.0
지방(g)			29.3	32.3	28.9	36.2	29.7	26.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	170.2	154.2	162.0	175.3	143.6	216.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.7	1.2	1.4	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.8	0.8	0.6	0.8	1.1
비타민C(mg)	26.57	33.40	29.9	24.0	73.4	5.8	15.3	31.0
칼슘(mg)	247.41	297.42	232.2	296.7	234.0	174.6	267.0	188.6
철분(mg)	3.62	4.60	5.9	4.8	6.4	4.6	5.5	8.1

- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 양송이크림스프 (2.5.6.16) 우리밀통등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 4색야채아삭피클 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 매콤오징어무국 (17) 새송이너비아니 (5.6.10.12.13.15.16.18) 돈육원전&애호박전 (1.5.6.10.15.18) 양파부추초무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 패스처리호두과자 (1.2.5.6.14) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미밥 미소된장국 (5.6) 새우까스 (1.5.6.9.13) 베이컨스크램블 (1.10) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 배추김치 (9) 회오리핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경물무밥 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 치즈인치킨까스/소스 (1.2.5.6.12.13.15.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.15.16) 닭갈비(떡) (5.6.13.15) 오징어김치전 (5.6.9.17) 레몬/갯잎무쌈 배추김치 (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/돈가스(등심:국산)	국내산/돈육원전(돈육:국산),너비아니(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국산)핫도그(돈육:국산,외국산)	국내산/부대찌개(돈육:국산)슬라이스(돈육:국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨까스(가슴살: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)	895.31	895.31	7.3	1,067.1	898.2	985.3	906.2	947.3
탄수화물(g)			50.9	138.9	96.6	134.2	123.0	111.1
단백질(g)	21.70	21.70	16.2	27.0	40.1	33.2	39.5	52.6
지방(g)			32.9	44.2	37.2	34.7	27.4	29.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	98.5	109.4	94.2	71.9	98.1	118.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.4	0.3	1.4	0.4	3.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4	0.5	0.4	0.3	1.3
비타민C(mg)	26.57	33.40	18.1	7.0	14.7	18.4	41.1	9.5
칼슘(mg)	247.41	297.42	230.0	118.1	188.3	292.2	307.0	244.6
철분(mg)	3.62	4.60	3.6	3.8	5.2	3.5	2.6	2.8

* 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