

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				· 친환경견리밥 · 황태채무국 (5.6) · 한입미니돈가스 (1.5.6.10.13) · 매콤두부조림 (5.6) · 미니도시락김 · 배추김치 (9) · 그레놀라씨리얼초코고래밥 (2.5.6)	· 베이컨볶음밥 (1.10) · 감치만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 두부담은돈지나 (1.2.5.6.10.16) · 통새우꼬치 (1.5.6.9) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 까리크림 (1.2.5.6.10.16)		· 친환경차조밥 · 잔치국수(1.5.6) · 한입떡갈비야채볶음(5.6.10.15.16.18) · 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) · 단무지부추무침 · 깍두기 (9) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 소고기미역국(16) · 데리야끼통삼겹 (10) · 두부구이/양념간장 (5.6) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 우피파이 (1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/미니돈가스(돈육-국내산)	국내산/베이컨:돈육(앞다리살-미국산)만두(돈육-국산)완자(돈육-국산)		국내산/떡갈비(돈육-국산)	국내산/통삼겹(돈육-스페인산)
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	8.4	996.9	906.6		995.2	984.3
탄수화물(g)			46.9	113.7	111.4		125.7	99.1
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	35.9	32.7		46.1	42.4
지방(g)			36.7	42.6	36.3		31.8	45.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	186.5	321.4	113.5		232.9	78.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	0.4		1.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.2	0.4		0.8	0.5

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	40.3	29.2	24.7		15.6	91.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	230.0	419.3	154.0		200.6	146.0
철분(mg)	3.62	4.60	4.5	4.8	3.4		5.5	4.4

- * 에너지는 권장섭취량의 ±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 등에사용하는 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				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				· 작은밥 · 자장소스/자장면 (1.5.6.10) · 팽이버섯된장국 (5.6) · 참쌀탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 달걀후라이(1) · 배추김치 (9) · 부추갈비만두 (1.5.6.10.16.18)	· 친환경현미밥 · 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) · 닭갈비(떡) (5.6.13.15) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 양배추찜/우쌈 · 배추김치 (9) · 우리밀케익 (1.2.5.6)		· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 미니크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) · 블루베리무피클 · 배추김치 (9)	· 친환경수수밥 · 고기국수 (6.10.16) · 김치닭볶음탕 (5.6.9.13.15) · 매콤두부조림 (5.6) · 열갈이된장무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 초코칩쿠키 (1.2.5.6)
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)탕수육(돈육-국산)	국내산/국내산		국내산/베이컨:돈육(앞다리살-미국산)돈까스(돈육-국산)	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	11.6	968.9	1,013.9		950.1	1,062.5
탄수화물(g)			51.4	138.0	123.1		120.5	125.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	41.7	49.9		44.7	59.6
지방(g)			28.7	29.2	33.9		29.7	33.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	145.0	146.8	178.2		68.1	187.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.5		1.2	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	0.9	0.7		0.9	1.1
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.1	15.8	18.0		12.2	14.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	201.9	253.7	238.8		127.4	187.5

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	7.3	10.3	4.2		9.5	5.2

- * 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 찌쌀을 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일 (월)	12월 24일 (화)	12월 25일 (수)	12월 26일 (목)	12월 27일 (금)
				· 친환경기장밥 · 바지락순두부찌개 (5.9.18) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) · 상추+쌈장 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 스위트샤인머스켓 (2.13)			· 친환경쌀밥 · 미소된장국 (5.6) · 우동면&카레소스 (2.5.6.12.13.16.18) · 닭다리튀김 (1.5.6.15.16) · 스탁단무지 · 배추김치 (9) · 자몽허니블랙티 (13)	· 친환경현미밥 · 삼색수제비 (5.6.18) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 에그랑뎡 (청정) (1.2.5.6.10.15.16) · 숙주시금치나물 (5.6) · 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산			국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/비엔나(돈육-국산)			국내산/국내산	국내산/에그랑뎡(돈육-국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산			국내산/닭다리튀김(닭다리-국산)	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	6.0	992.0			908.2	947.2
탄수화물(g)			52.6	116.5			144.9	106.7
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	57.3			29.7	51.8
지방(g)			27.5	30.4			22.2	33.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	128.0	118.4			80.9	184.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7			0.7	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.7			0.4	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	37.3	47.8			37.4	26.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	232.4	309.4			179.1	208.8
철분(mg)	3.62	4.60	7.4	12.4			3.9	5.9

- * 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