

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 오징어우국(5.6.17) 감자고추조림(5.6.13) 편향만두(1.5.6.10.16.18) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 건과류멸치볶음 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 잔치국수(1.5.6) 메추리알불어묵조림(1.5.6.13) 단무지무침 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경말아현미밥 한우버섯국(16) 얼갈이된장무침(5.6) 스팸구이&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 계란볶음밥(1) 바지락미역국(18) 순살찜닭(5.6.13.15.18) 건파래자반볶음(13) 배추김치(9) 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 사골떡국(1.16) 하와이안 폭창&아채구이(6.10.12.13) 파리고추감자조림(5.6.13) 맛살버섯볶음 깍두기(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/편향만두:돈육(국내산)	국내산/돈까스:돈육(국내산)	국내산/진뽕:돈육(국내산)함박스테이크:알비살50%(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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	7.2	895.6	942.1	956.2	1,089.4	913.2
탄수화물(g)			58.1	122.0	148.5	135.4	126.4	154.9
단백질(g)	21.70	21.70	21.3	50.8	38.7	38.4	73.7	50.6
지방(g)			20.6	20.4	20.7	28.0	30.8	8.8
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	150.5	109.6	235.7	103.8	225.4	77.9
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.2	0.8	1.7	0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.5	0.7	0.6	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.4	20.0	10.9	35.5	7.2	18.3
칼슘(mg)	247.09	297.09	186.6	182.3	294.6	179.6	185.2	91.2
철분(mg)	3.61	4.59	4.6	4.1	4.5	3.7	5.5	5.2

전일고등학교/2023.11.22 11:46/10.16.***.113/정선영

* 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 찹쌀, 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.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.갯

전일고등학교/2023.11.22 11:46/10.16.***.113/정선영

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 친환경쌀아현미밥 • 고기짬뽕 (2.5.6.9.10.13.17.18) • 느타리애호박볶음(5) • 계란말이(1) • 중화만두 (1.5.6.10.16.18) • 석박지(9) • 매콤오징어바 (1.5.6.17)	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6.9) • 양파부추초무침 (5.6.13) • 버섯들깨볶음 • 오리직화불고기(5) • 배추김치(9) • 크림초코라떼(2.13)	• 제육덮밥(5.6.10) • 맑은콩나물국(5.9) • 야채계란찜(1) • 배추김치(9) • 치폴레브리또(2.5.6) • 오가닉도시락김	• 후리가케김가루작은 밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 돈코츠라멘 (1.2.4.5.6.10.15.16) • 시금치무침 • 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 한입미니돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 배추김치(9)	• 친환경흑미밥 • 크리스마스케익(1.2.5.6) • 북어달걀국(1.5.6) • 새송이버섯볶음 • 얼큰어묵볶음(1.5.6) • 양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18) • 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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치폴레브리또:한성 (국내산)	국내산/미니돈까스:돈육 (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/오징어바:오징어(칠 레산)	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	16.0	961.8	768.3	911.7	1,421.2	1,125.3
탄수화물(g)			53.3	146.3	112.0	115.5	165.2	141.2
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	49.7	28.8	55.2	42.3	57.7
지방(g)			28.4	19.0	22.4	23.1	62.9	33.8
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	166.8	143.3	134.4	190.3	142.3	223.8
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	3.1	0.6	1.7	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.6	0.7	0.8	1.6	0.7
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.0	9.3	16.3	43.7	24.4	6.2
칼슘(mg)	247.09	297.09	306.1	292.4	275.9	373.3	407.3	181.4
철분(mg)	3.61	4.59	5.0	6.5	4.7	6.0	3.8	3.8

전일고등학교/2023.11.22 11:46/10.16.***.113/정선영

* 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

- 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 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.갯

전일고등학교/2023.11.22 11:46/10.16.***.113/정선영

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

	12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
--	------------	------------	------------	------------	------------

주간 학교급식 영양량				• 새우볶음밥(5.9.13) • 유부된장국(5.18) • 닭봉구이(5.6.13.15) • 두부구이/양념간장(5.6) • 배추김치(9) • 달고나마카롱(1.2.6) • 블루베리우유		• 친환경혼합장국밥(5) • 동태국(5.9.17.18) • 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) • 숙주미나리무침 • 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 마제볶음우동(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) • 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) • 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18) • 배추김치(9) • 반달단무지 • 아이스망고바(1.2.5)	• 친환경보리밥 • 참치김치찌개(5.9) • 매콤콩나물무침(5) • 돈육불고기(5.6.10.13) • 소시지전&육원전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) • 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/소시지:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/육원전:돈육(국내산)
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/소시지:계육(국내산)	국내산/국내산	국내산/육원전:계육(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
명태/가공품						동태국:동태(러시아)		
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	4.7	895.4		913.4	941.6	998.0
탄수화물(g)			47.4	98.7		101.7	107.5	125.0
단백질(g)	21.70	21.70	22.5	46.6		57.9	48.3	52.7
지방(g)			30.1	32.0		27.5	33.1	29.9
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	104.1	156.6		52.4	102.8	104.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4		1.1	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.7		0.5	0.3	0.9
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.0	5.4		33.2	18.7	14.7
칼슘(mg)	247.09	297.09	226.9	130.7		181.1	393.2	202.6
철분(mg)	3.61	4.59	5.4	10.1		3.0	4.4	4.1

전일고등학교/2023.11.22 11:46/10.16.***.113/정선영

* 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 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.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.갯

