

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						· 친환경기장밥 · 사골만두국 (1.2.5.6.10.12.16.18) · 푸실리미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 베이컨스크램블 (1.10) · 깍두기 (9)	· 친환경귀리밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10) · 닭고기양배추조림 (5.6.13.15) · 달걀후라이(1) · 콩나물파채우침(5) · 깍두기 (9) · 오라떼(사과)(2)	· 스펀볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) · 실파계란국 (1.9) · 체다치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 데리야끼고등어구이 (5.6.7.13) · 단무지오이우침 · 배추김치 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품						국내산/만두(돈육:국산)미트볼(돈육:국산)베이컨(앞다리살:미국산)	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	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)	895.31	895.31	7.7			984.9	947.9	959.5
탄수화물(g)			49.7			133.3	122.9	98.1
단백질(g)	21.70	21.70	20.8			38.9	71.5	38.2
지방(g)			29.5			31.7	16.3	45.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	144.1			105.2	279.1	48.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7			0.6	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7			0.4	1.4	0.4
비타민C(mg)	26.57	33.40	25.5			10.4	14.6	51.4
칼슘(mg)	247.41	297.42	291.8			135.4	387.9	352.2
철분(mg)	3.62	4.60	4.5			3.9	5.3	4.3

\* 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				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9. 10. 13. 15 . 16) · 맑은콩나물국 (5.9) · 돼지갈비찜 (5.6. 10. 13. 18) · 건파래아몬드자반 볶음 (13) · 시금치나물 (5.6) · 석박지 (9) · 유산균음료(2)	· 친환경찰보리밥 · 한우사골곰탕/소면 (5.6. 16) · 견과류너비아니(허 니머스타드/케철) (4.5.6. 10. 15. 16. 18) · 브로콜리계란찜 (1) · 청경채무침 (5.6) · 무생채 (13) · 카네이션케익 (1.2.5.6)	· 강황라이스 · 돈코츠라멘/삶은 달걀 (1.2.5.6. 10. 15. 16) · 주꾸미떡볶음 · 간장무채장아찌 · 콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 웰치에이드
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	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)	895.31	895.31	9.1			951.6	987.6	990.6
탄수화물(g)			49.8			115.7	101.6	142.4
단백질(g)	21.70	21.70	19.4			50.4	46.1	43.7
지방(g)			30.8			30.9	42.4	25.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	160.2			266.7	161.1	52.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0			1.2	1.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	1.0			0.9	0.7	1.3
비타민C(mg)	26.57	33.40	20.2			37.4	17.6	5.6
칼슘(mg)	247.41	297.42	269.5			381.3	152.0	275.2
철분(mg)	3.62	4.60	5.1			4.8	5.9	4.6

\* 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				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						· 친환경수수밥 · 사골육개장 (1.5.6.16) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 감자조림 (5.6.13) · 양상추샐러드/참깨 D (1.5) · 깍두기 (9)		· 친환경흑미밥 · 건새우아욱된장국 (5.6.9) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 유자양상추샐러드 (13) · 감자크로켓 (1.5.6.12) · 배추김치 (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)	895.31	895.31	4.1			902.9		960.6
탄수화물(g)			56.4			115.4		143.8
단백질(g)	21.70	21.70	15.1			38.1		31.5
지방(g)			28.4			30.2		27.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	149.6			116.7		182.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9			1.2		0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7			0.8		0.5
비타민C(mg)	26.57	33.40	31.0			7.6		54.4
칼슘(mg)	247.41	297.42	282.5			220.6		344.5
철분(mg)	3.62	4.60	12.7			21.3		4.2

\* 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 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