

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				· 강황라이스 · 삼색수제비 (5.6.18) · 큐브목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 스크램블 에그(1) · 배추김치 (9)	· 친환경보리밥 · 사골만두국 (1.2.5.6.10.12.16) · 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) · 베이컨애호박볶음 (10) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 모닝시리얼(2)	· 친환경흑미밥 · 매콤어묵국 (1.5.6.9) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 감자채볶음 (5) · 두부전/양념간장 (1.5.6) · 배추김치 (9) · 우리밀파이 (1.2.5.6)	· 친환경귀리밥 · 황태재우국 (5.6) · 연양식반달볼고기 (2.16) · 비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) · 진짬구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9)	· 계란볶음밥 (1) · 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) · 닭다리살스테이크 (2.5.6.12.15) · 파리돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) · 양상추샐러드/망고 (1.2.5.6) · 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/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)	895.29	895.29	6.5	989.5	899.9	978.1	997.9	900.4
탄수화물(g)			50.3	118.9	129.5	127.8	112.6	98.5
단백질(g)	21.70	21.70	21.5	53.2	43.2	61.3	52.9	40.9
지방(g)			28.2	31.6	20.0	22.6	35.7	36.5
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	173.4	224.5	134.4	217.4	102.6	188.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.0	0.4	0.6	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.8	0.4	0.9	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.7	8.9	14.7	13.5	48.7	7.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	244.9	208.9	333.6	254.2	259.9	167.8
철분(mg)	3.62	4.60	5.1	7.2	2.6	5.4	5.8	4.4

- \* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>한우버섯국 (16)</li> <li>낙지볶음&amp;소면 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>알감자버터구이 (2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>팽이버섯된장국 (5.6)</li> <li>달걀후라이 (1)</li> <li>자장소스/자장면 (1.5.6.10)</li> <li>스틱단무지</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>왕새우튀김 (1.5.6.9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>두부된장찌개 (5.6)</li> <li>삼겹살야채구이 (10)</li> <li>야채계란찜 (1)</li> <li>배추, 상추+쌈장 (5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>포도(거봉)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>미소된장국 (5.6)</li> <li>훈제오리&amp;머스타드 (1.5.6.13)</li> <li>김치비빔국수 (5.6.9.13)</li> <li>새송이버섯볶음</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>빼빼는감자탕 (5.6.10)</li> <li>콘치즈함박 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>시금치나물 (5.6)</li> <li>미니도시락김</li> <li>각두기 (9)</li> <li>미니초콜릿칩 (1.2.5.6)</li> </ul>
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/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)	895.29	895.29	9.5	997.5	899.3	1,204.2	900.7	897.9
탄수화물(g)			46.9	111.4	140.0	98.8	94.6	120.9
단백질(g)	21.70	21.70	18.7	56.5	36.4	51.4	39.0	42.8
지방(g)			34.4	33.1	21.8	64.0	40.4	25.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	152.2	124.6	88.3	225.0	93.7	229.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	0.5	1.2	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.4	0.7	1.0	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	20.7	17.2	18.1	12.8	30.9	24.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.5	189.0	247.9	233.4	176.7	150.3
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	5.8	4.1	5.4	2.5	3.8

- \* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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)

				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 참치김치찌개(5.9.12.16)</li> <li>· 오리훈제&amp;머스타드(1.5.6.13)</li> <li>· 양파부추초무침(5.6.13)</li> <li>· 떡볶이(1.5.6.13)</li> <li>· 석박지(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 건새우근대된장국(5.6.9)</li> <li>· 오향장육(5.6.10)</li> <li>· 매콤콩나물무침(5)</li> <li>· 상추+깻잎/오이교추무침(5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 에그마요가즈동(1.5.6.7.9.10.12.13.18)</li> <li>· 미니우동(5.6.7.18)</li> <li>· 블루베리샐러드(1.2.5.6.12.13)</li> <li>· 반달단무지</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 힘내파인애플C(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10)</li> <li>· 투움바파스타(1.2.5.6.9.13)</li> <li>· 매콤볼어묵조림(1.5.6.13)</li> <li>· 콩나물부추무침(5)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경밭아현미밥</li> <li>· 사골떡국(1.16)</li> <li>· 주꾸미떡볶음(5.6)</li> <li>· 오징어튀김/김말이(1.5.6.16.17)</li> <li>· 단무지부추무침</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오라땀(사과)(2)</li> </ul>
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/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)	895.29	895.29	18.0	996.8	902.8	1,495.2	991.4	895.3
탄수화물(g)			60.1	112.5	94.3	251.7	155.1	168.9
단백질(g)	21.70	21.70	15.6	40.0	56.1	26.8	43.3	36.6
지방(g)			24.3	42.2	30.2	41.1	19.8	6.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	133.2	132.7	179.9	124.4	81.2	147.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	1.4	1.1	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.8	0.9	0.4	1.0
비타민C(mg)	26.56	33.40	32.6	40.2	23.5	78.3	6.7	14.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	479.7	173.5	1,249.8	456.6	172.1	346.6
철분(mg)	3.62	4.60	7.6	2.4	8.1	14.3	3.3	9.7

- \* 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, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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