

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5.9.10) 함계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 애플망고(13) 오가닉도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황밥 소고기야채죽(16) 맑은콩나물국(5.9) 숙주미나리무침 비엔나소시지떡볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 연양식반달불고기 (2.16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 달걀후라이(1) 바지락순두부찌개 (5.9.18) 둘깨무채나물 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 사골떡국(1.16) 감자베이컨볶음(5.10) 치킨식화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 요거트과일샐러드 (2.11.12) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 달걀애호박해시브라운(1.10) 소고기무국(5.6.16) 열갈이된장무침(5.6) 오징어불고기(5.6.10.13.17) 깍두기(9) 친환경배즙H(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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/미국, 네덜란드 등	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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	6.3	976.4	1,010.9	896.8	975.6	897.3
탄수화물(g)			55.6	141.0	150.9	99.3	139.7	115.0
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	43.4	40.2	48.8	31.6	55.0
지방(g)			25.6	23.7	25.3	30.7	31.8	20.8
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	123.7	168.2	76.9	122.8	52.7	197.8
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.9	0.6	1.2	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	0.4	0.8	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.9	22.7	29.3	9.6	62.7	30.1
칼슘(mg)	247.09	297.09	156.9	127.9	167.2	235.2	110.5	143.7
철분(mg)	3.61	4.59	4.3	4.2	4.3	6.6	2.4	3.9

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.***.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/열갈이배추/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.감

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.***.113/정선영

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 리얼감자빵(1.2.5.6) 순대국/부추무침(2.5.6.10.13.16) 우생채(13) 콩나물무침(5) 소시지전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 자장소스(1.5.6.10) 실파계란국(1.9) 메추리알연근조림(1.13) 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 바삭오곡등심탕수육/소스(10.11) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 잔치국수(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 오징어김치전(6.9.17) 배추김치(9) 상추+오이스틱(쌈장)(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 삼치무조림(13) 새송이버섯볶음 떡볶이(1.5.6.13) 삼색튀김(1.5.6.10.18) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 매콤어묵국(1.5.6.9) 완자(고기+매콤)(1.2.5.6.10.15.16.18) 경양식돈까스(1.5.10.13) 배추김치(9) 양배추샐러드(1.5.12)
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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	9.4	1,060.4	896.4	896.9	947.2	1,094.8
탄수화물(g)			58.5	192.9	130.8	133.6	140.1	104.4
단백질(g)	21.70	21.70	16.1	24.4	47.1	49.9	36.2	35.8
지방(g)			25.4	19.6	18.2	15.9	24.9	56.7
비타민A(㎍ RAE)	205.23	282.50	122.6	40.7	187.8	252.2	84.2	48.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.3	1.2	1.0	0.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.7	0.8	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	21.2	15.2	42.0	13.8	17.5	17.6
칼슘(mg)	247.09	297.09	172.3	130.3	218.9	224.0	133.7	154.3
철분(mg)	3.61	4.59	4.2	7.9	4.4	4.2	2.0	2.4

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.***.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 찰쌀, 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.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.감

전일고등학교/2023.11.22 11:45/10.16.***.113/정선영

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				• 친환경혼합잡곡밥(5) • 두움바파스타(1.2.5.6.9) • 감자원장국(5.6) • 애호박새우볶음(5.9.13) • 고등어구이(5.6.7) • 깍두기(9)	• 친환경보리밥 • 매편어묵장칼국수(1.5.6.9.17.18) • 도토리묵무침(5.6) • 콩나물장채(5.6) • 낙지볶음(5.6) • 배추김치(9) • 이오(떡)(2)	• 오므라이스(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) • 미소된장국(5.6) • 두부조림(5.6) • 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16) • 치킨까스/강정소스(1.2.5.6.12.13.15) • 깍두기(9)	• 소보로덮밥(1.10) • 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18) • 진미채조림(5.6.13.17) • 느타리애호박볶음(5) • 닭봉튀김(5.15) • 석박지(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/초평행:돈육(국내산)	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨까스:순살치킨(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	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	9.2	1,071.5	946.0	951.6	940.4	
탄수화물(g)			57.0	158.3	170.4	97.8	114.0	
단백질(g)	21.70	21.70	20.9	48.3	46.6	50.3	53.5	
지방(g)			22.1	21.6	5.7	39.3	26.6	
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	131.4	40.9	125.2	155.3	204.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.4	0.6	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.5	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.7	10.9	15.5	34.2	6.4	
칼슘(mg)	247.09	297.09	232.7	204.6	249.6	312.4	164.2	
철분(mg)	3.61	4.59	4.6	4.0	5.2	5.5	3.8	

* 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 잡쌀, 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.잰