

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨볶음밥 (1.10) • 실파계란국 (1.9) • 통살연어까스/레몬 마요소스 (1.5.6) • 견과류멸치볶음 • 숙주미나리무침 • 배추김치 (9) • 찰도그를 (2.5.6.10.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 소고기무국 (5.6.16) • 돈육사태찜 (5.6.10.13) • 모짜렐라치즈쉬림 프너겟 (1.2.5.6.9.12.13) • 애호박버섯볶음 • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) • 새송이너비아니 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 비엔나소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 오이무침 (5.6.13) • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루주먹밥 • 양송이크림스프 (2.5.6.16) • 목살참스테이크 (6.10.12.13) • 오지치즈후라이 (2.5.6.10) • 블루베리우유 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치 (9) • 우유칼슘모닝빵/점유 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 돈육김치찌개 (5.9.10) • 소고기당면볶음 (16) • 매콤콩나물무침 (5) • 미니도시락김 • 각두기 (9) • 초코그레놀라/우유 (2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/베이컨:돈육(앞다리살/미국산)	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/찰도그를:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/비엔나:돈육(국내산)너비아니:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/찰도그를:계육(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	5.8	920.3	895.5	955.9	972.9	989.1
탄수화물(g)			53.2	125.7	104.6	113.3	144.4	131.5
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	44.7	52.5	39.2	22.2	57.8
지방(g)			28.2	24.6	27.7	36.4	34.6	22.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	162.8	120.7	90.8	68.6	180.3	353.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.3	1.0	1.2	0.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.9	0.4	0.7	1.2
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.4	25.9	6.7	21.6	37.5	35.2

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	222.9	400.3	101.0	77.5	181.6	354.1
철분(mg)	3.62	4.60	5.3	4.2	3.3	3.7	8.6	6.8

- * 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 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				· 친환경견리밥 · 알큰콩나물국 (5.9) · 오리직화불고기 (5) · 바지락부추전 (수제)(1.5.6.18) · 배추김치 (9) · 아이스티복숭아(2)	· 친환경쌀밥 · 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.15.16) · 황금알카츠 (1.2.5.6.10.12) · 두부구이/양념간장 (5.6) · 오징어브로콜리숙회/초장 (5.6.13.17) · 배추김치 (9)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 실파계란국 (1.9) · 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 건파래아몬드자반볶음 (13) · 유아양상추샐러드 (13) · 배추김치 (9) · 블루몬에이드 (13)	· 친환경기장밥 · 순두부찌개 (1.5.10) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 야채계란말이 (1) · 상추/깻잎무쌈 · 배추김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 바지락칼국수 (6.18) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 통살표고튀김 (1.2.5.6.15.16.18) · 도토리묵무침 (5.6) · 석박지 (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/황금알카츠:돈육(국내산)	국내산/초핑햄:돈육(국산),치즈인까스:돈육(국산)	국내산/국내산	국내산/통살표고튀김:돈육(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	8.4	994.5	995.4	911.1	960.0	989.6
탄수화물(g)			54.7	154.0	130.2	139.5	100.5	128.1
단백질(g)	21.70	21.70	20.4	37.1	51.4	35.5	67.6	51.8
지방(g)			24.9	24.9	27.0	24.7	28.2	27.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	122.5	151.0	20.6	94.8	166.7	179.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	0.6	1.0	1.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.8	1.1	0.7	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	30.5	77.5	12.4	44.7	6.7	11.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	260.2	194.4	379.4	328.7	203.0	195.5
철분(mg)	3.62	4.60	5.9	8.5	3.1	4.5	5.8	7.7

- * 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 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				• 친환경혼합잡곡밥(5) • 매콤오징어무국(17) • 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 납작군만두&비빔아채(1.5.6.10.16.18) • 시금치나물 • 배추김치(9)	• 친환경현미밥 • 참치김치찌개(5.9.12.16) • 오징어볶음(5.6.9.13.17.18) • 진땀구이&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) • 상추부추무침(9) • 깍두기(9)	• 친환경발아현미밥 • 탄탄면(1.2.4.5.6.10.15.16) • 닭갈비(떡)(5.6.13.15) • 베이컨스크램블(1.10) • 간장무채장아찌 • 배추김치(9)	• 자장라이스(1.5.6.10) • 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) • 한입깨바로우탕수육(1.5.6.10.13) • 스탁단무지 • 배추김치(9) • 김치왕만두(1.5.6.10.16.18)	• 친환경보리밥 • 남도물갈비(5.10) • 오리훈제&머스타드(1.5.6.13) • 애호박새우볶음(5.9.13) • 양파초무침&무쌈(5.6.13) • 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/납작군만두:돈육(국산),경양식돈까스:돈육(국산)	국내산/진땀:돈육(국내산)	국내산/베이컨:돈육(앞다리살/미국산)	국내산/왕만두:돈육(국산),깨바로우:돈육(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	5.8	895.7	899.7	977.8	999.6	962.0
탄수화물(g)			48.8	111.7	114.6	94.6	143.8	99.0
단백질(g)	21.70	21.70	21.8	43.8	52.0	57.6	41.7	57.1
지방(g)			29.4	27.3	23.0	38.1	27.5	35.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	154.2	199.8	197.2	219.3	90.3	64.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.5	0.9	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	0.5	0.7	1.4	1.0	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	72.5	19.4	33.3	15.0	16.8	277.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	186.9	115.8	234.1	242.3	239.5	103.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.3	2.3	4.3	4.4	10.6	5.1

- * 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.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