

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시

전일고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>오징어무국(5.6.17)</li> <li>매콤볼어묵조림(1.5.6.13)</li> <li>감자고추조림(5.6.13)</li> <li>돈육간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>두부조림(5.6)</li> <li>돈육사태김치찜(9.10)</li> <li>단무지무침</li> <li>배추김치(9)</li> <li>초코그레놀라/우유(2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>한우버섯국(16)</li> <li>숙주시금치나물(5.6)</li> <li>견과류멸치볶음</li> <li>크리스피함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>계란볶음밥(1)</li> <li>근대된장국(5.6.9)</li> <li>감자조림(5.6.13)</li> <li>하와이안 폭찹 &amp; 야채구이(6.10.12.13)</li> <li>치즈팡팡리얼소시지바(2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>바지락순두부찌개(5.9.18)</li> <li>건파래자반볶음(13)</li> <li>맛살버섯볶음</li> <li>닭봉구이(5.6.13.15)</li> <li>깍두기(9)</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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	6.5	991.7	1,125.4	739.6	1,012.0	893.6
탄수화물(g)			56.3	136.3	160.6	117.9	121.3	121.7
단백질(g)	21.70	21.70	21.5	53.3	52.0	29.6	66.4	49.8
지방(g)			22.2	23.4	28.1	15.6	27.9	20.4
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	228.7	133.5	505.3	175.9	206.0	123.0
티아민(mg)	0.37	0.44	1.4	1.0	1.3	2.7	1.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.6	1.7	0.5	1.0	0.5

비타민C(mg)	26.55	33.40	28.9	21.3	46.5	19.1	50.0	7.8
칼슘(mg)	247.09	297.09	286.6	154.7	476.3	239.3	325.4	237.4
철분(mg)	3.61	4.59	5.2	3.4	6.2	3.2	5.5	7.7

전일고등학교/2023.10.26

\* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배
- 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.복  
산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

## 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시

전일고등학교

주간 학교급식 영양량	11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥 (5.9)</li> <li>· 맑은콩나물국 (1.5.6. 10. 13)</li> <li>· 돈육메추리알장조림 (1.5.6)</li> <li>· 오리직화불고기(5)</li> <li>· 쫄면참나물전 (1.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥 (1.2.5.6. 10. 12. 16)</li> <li>· 사골떡만두국 (9. 13)</li> <li>· 소시지새송이볶음 (2.5.6. 10. 15. 16)</li> <li>· 고구마튀김 (5.6)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 쥬시쿨(자두)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥 (5. 10)</li> <li>· 남도물갈비 (5.6)</li> <li>· 매콤두부조림 (5.6)</li> <li>· 계란찜(1)</li> <li>· 오이소박이 (5.6.9)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경발아현미밥 (1.2.5.6.9. 10. 12. 15. 16)</li> <li>· 콩나물부추무침(5)</li> <li>· 버섯들깨볶음 (1.5. 10. 13)</li> <li>· 경양식돈가스 (1.5. 10. 13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 새우볶음밥 (5.9. 13)</li> <li>· 미소된장국 (5.6)</li> <li>· 양상추샐러드/참깨드레싱 (1.5)</li> <li>· 치즈폭포돈카츠 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 18)</li> <li>· 계란후라이(1)</li> <li>· 배추김치(9)</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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	7.4	902.2	1,024.8	898.1	1,082.2	895.4
탄수화물(g)			53.8	103.9	176.6	121.7	117.8	114.0
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	42.1	25.9	47.3	40.2	42.1
지방(g)			29.5	33.4	23.1	21.4	47.9	28.9
비타민A( $\mu$ g RAE)	205.23	282.50	124.1	162.2	51.1	178.0	50.8	178.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.3	0.8	1.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.8	0.2	0.8	1.0	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.7	7.3	25.0	5.7	34.8	10.6
칼슘(mg)	247.09	297.09	167.0	203.0	70.9	151.8	156.8	252.3
철분(mg)	3.61	4.59	3.8	5.7	1.3	4.9	3.0	4.1

전일고등학교/2023.10.26

- \* 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/얼갈이배
- 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.복  
산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

전일고등학교/2023.10.26

## 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시

전일고등학교

	11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
--	------------	------------	------------	------------	------------

주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경귀리밥</li> <li>• 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9)</li> <li>• 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13)</li> <li>• 청포묵김가루무침</li> <li>• 굴림만두타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목살마늘구이 (10)</li> <li>• 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>• 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>• 두부된장국 (5.6)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 상추+깻잎/오이 고추무침 (5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작은밥</li> <li>• 어묵우동 (1.5.6.7.18)</li> <li>• 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 우리쌀미니붕어빵 (1.2.5.6)</li> <li>• 오미자모듬피클</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자장라이스 (1.5.6.10)</li> <li>• 김치콩나물국 (5.6.9)</li> <li>• 바삭오곡등심탕수육/소스 (10.11)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 우리쌀옛날호떡 (1.2.5.6)</li> <li>• 반달단무지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 오징어볶음 (5.6.17)</li> <li>• 참치김치찌개 (5.9)</li> <li>• 소시지전&amp;육원전 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18)</li> <li>• 두부구이/양념간장 (5.6)</li> <li>• 배추김치 (9)</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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	7.3	924.6	1,114.0	935.1	927.8	897.0
탄수화물(g)			60.0	128.2	149.7	140.1	156.7	130.6
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	52.0	49.0	39.8	43.7	37.3
지방(g)			21.1	21.9	32.9	21.2	11.8	22.7
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	84.0	95.5	146.4	44.8	52.2	80.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	1.3	0.9	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.3	0.8	0.3	1.0	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.2	12.0	17.1	11.2	18.0	22.8
칼슘(mg)	247.09	297.09	176.8	171.9	204.7	115.2	186.8	205.3
철분(mg)	3.61	4.59	3.3	2.9	5.1	2.0	3.3	3.0

- \* 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/얼갈이배
- 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.복  
산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

## 제

(조식)

[illegible]




؛ 16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

|추/봄동배추

·송아, 12.토마토, 13.아황

16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

제

(중식)

11월 25일(토)	11월 26일(일)

원산지	원산지
영양량	영양량

|추/봄동배추

·송아, 12.토마토, 13.아황

؛ 16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

제

( 석식 )

11월 25일 (토)	11월 26일 (일)
-------------	-------------

원산지	원산지
영양량	영양량

|추/봄동배추

·승아, 12.토마토, 13.아황