

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)
				· 친환경수수밥 · 상쌈수제비(5.6.18) · 콩나물불고기(5.6.10.13) · 매콤두부조림(5.6) · 시금치나물 · 석박지(9)	· 친환경쌀밥 · 매콤오징어무국(17) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 건파래자반볶음(13) · 베이컨스크램블(1.10) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 돈육간장불고기(5.6.10.13) · 감자조림(5.6.13) · 새송이버섯볶음 · 배추김치(9) · 애플망고(13)	· 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 안심찜스테이크(5.6.10.12.13) · 유아양상추샐러드(13) · 오미자모듬피클 · 배추김치(9) · 감말이(1.5.6.10.16)	· 강황라이스 · 잔치국수(국)(1.5.6) · 닭봉구이(5.6.13.15) · 숙주나물무침 · 깍두기(9) · 에그토르티야버거(1.2.5.6.10.12.15.16)
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/함박스테이크(돈육:국산), 베이컨(돈육:외국산)	국내산/국내산	국내산/햄(돈육:국산)	국내산/패티(돈육:국산)
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	11.8	958.1	1,016.4	901.2	898.6	1,226.3
탄수화물(g)			58.4	143.4	133.6	140.2	124.7	172.6
단백질(g)	21.70	21.70	21.0	52.6	49.8	45.2	53.0	56.4
지방(g)			20.6	17.3	29.3	16.3	18.2	31.0
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	152.2	186.2	186.2	128.0	128.3	132.6
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.2	1.6	1.0	1.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.4	18.6	44.3	17.2	23.1	8.9
칼슘(mg)	247.09	297.09	173.0	201.1	208.8	170.3	111.8	172.9
철분(mg)	3.61	4.59	4.7	5.1	4.7	3.5	5.7	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 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.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				01월 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀아현미밥</li> <li>근대된장국(5.6.9)</li> <li>수육+쌈장(5.6.10.13)</li> <li>짜리돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>컬러우쌈</li> <li>배추김치(9)</li> <li>꼬마찜빵만두(1.5.6.10.16.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>계란볶음밥(1)</li> <li>짬뽕국(6.9.13.17.18)</li> <li>소이허니순살(1.6.15)</li> <li>자장소스(1.5.6.10)</li> <li>오가닉도시락김</li> <li>반달단무지</li> <li>배추김치(9)</li> <li>딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>고기국수(6.10.16)</li> <li>오징어볶음(5.6.13.17)</li> <li>콩나물우침(5)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>이오(팍)(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>맑은콩나물국(5.9)</li> <li>오리직화물고기(5)</li> <li>소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16)</li> <li>버섯들깨볶음</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>육개장(5.6.16)</li> <li>밀피유돈가스(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>감자베이컨볶음(5.10)</li> <li>양상추샐러드/오리엔탈D(5.6.13)</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/만두(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/소시지(돈육:국산)	국내산/돈가스(돈육:국산)베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/고메치킨(닭고기:국산)	국내산/국내산	국내산/소시지(계육:국산)	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)	894.71	894.71	6.6	902.1	896.1	939.9	905.7	1,124.8
탄수화물(g)			51.0	94.8	121.2	153.3	113.3	113.6
단백질(g)	21.70	21.70	20.3	60.0	52.7	55.0	37.7	32.1
지방(g)			28.7	28.3	20.2	8.0	33.2	59.7
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	129.2	170.4	184.5	64.8	160.2	66.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.6	0.4	0.8	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.7	0.7	0.5	0.7	0.3
비타민C(mg)	26.55	33.40	33.1	8.1	73.5	16.9	30.0	36.9
칼슘(mg)	247.09	297.09	201.7	231.9	184.0	181.2	181.5	229.8
철분(mg)	3.61	4.59	4.2	5.6	4.4	2.2	4.4	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 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.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				01월 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)
				· 친환경혼합잡곡밥(5) · 순대국/부추무침(2.5.6.10.13.16) · 진뽕구이(1.2.5.6.10.15.16) · 매콤불어묵조림(1.5.6.13) · 상추부추무침(9) · 깍두기(9)	· 친환경보리밥 · 닭갈국수(6.15) · 고추송송고기말이(1.6.10.15.16) · 납작군만두&비빔야채(1.5.6.10.16.18) · 도토리묵무침(5.6) · 씬배추겉절이(9.13)	· 친환경수수밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 영양계란찜(1.2) · 데리야까볶음우동H(5.6.9.13) · 깍두기(9) · 소떡소떡(1.5.6.10.15.16)	· 후리가케김가루작은밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18) · 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18) · 달고기두부전(1.5.6) · 단무지무침 · 배추김치(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/진뽕(돈육:국산)	국내산/만두(돈육:국산)고기말이(돈육:국산)	국내산/소떡소떡(소시지-돈육(국산))	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/고기말이(계육:국산)	국내산/국내산	국내산/치킨텐더(계육:국산)	
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	
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	19.3	1,084.8	994.7	1,220.3	969.9	
탄수화물(g)			59.3	174.5	164.4	167.6	113.5	
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	33.7	33.7	60.5	45.6	
지방(g)			24.1	26.6	19.7	31.0	34.5	
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	114.9	103.4	70.0	153.3	132.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.5	0.4	0.7	0.4	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.3	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	11.2	25.8	6.5	4.6	7.6	
칼슘(mg)	247.09	297.09	151.7	160.8	75.4	115.0	255.6	
철분(mg)	3.61	4.59	4.9	8.4	3.2	3.4	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 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.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