

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월) · 계란볶음밥 (1) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 닭다리살스테이크 (2.5.6.12.15) · 팟리고추메추리알 장조림 (1.5.6.13) · 미니도시락김 · 배추김치 (9) · 아몬드스틱파이 (1.2.5.6)	12월 17일(화) · 친환경발아현미밥 · 동태국 (9.17.18) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 청포묵김가루무침 · 배추김치 (9) · 미니불고기브리토 (2.5.6)	12월 18일(수) · 강황라이스 · 알큰버섯국(5.6) · 오리훈제야채볶음 · 순살아귀조림 (1.2.5.6) · 오이고추장무침 (5.6) · 배추김치 (9)	12월 19일(목) · 친환경흑미밥 · 소고기무국 (5.6.16) · 견과류너비아니(허 니머스타드/케첩) (4.5.6.10.15.16.18) · 베이컨스크램블 (1.10) · 콩나물청경채무침 (5) · 깍두기 (9) · 누룽지	12월 20일(금) · 친환경보리밥 · 사골만두국 (1.2.5.6.10.12.16. 18) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13) · 팟리고추메추리알 장조림 (1.5.6.13) · 애호박버섯볶음 · 배추김치 (9) · 모닝시리얼(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/브리토(돈 육-국산)	국내산/국내산	국내산/베이컨:돈 육(앞다리살-미국 산)너비아니(돈육 -국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/스테이크 (다리살-국산)	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	3.7	974.7	930.8	927.5	905.3	902.3
탄수화물(g)			46.3	103.8	124.9	84.9	89.4	127.6
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	36.0	62.7	46.9	38.0	44.8
지방(g)			33.8	45.0	18.6	44.3	42.2	22.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	130.6	200.3	145.8	87.6	81.0	138.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.3	1.8	0.6	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.6	7.5	12.2	60.6	11.6	6.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	214.0	161.2	323.4	115.1	117.7	352.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	4.3	4.4	4.2	4.1	3.9

- \* 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				• 친환경견리밥 • 고기국수 (6, 10, 16) • 갯잎전&애호박전 (1.5, 6, 10, 15, 16) • 오이부추무침 • 깍두기 (9) • 김치왕만두 (1.5, 6, 10, 16, 18) • 스위트플럼	• 친환경보리밥 • 부대찌개/라면 (1, 2, 5, 6, 9, 10, 15, 16) • 스위트소코순살치킨 (1, 6, 15) • 매콤두부조림(5, 6) • 양배추샐러드/케마 소스(1.5, 12) • 깍두기 (9)	• 큐브스테이크라이스 (1, 2, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16) • 미소된장국 (5, 6) • 베이컨애호박볶음 (10) • 간장무채장아찌 • 유자양상추샐러드 (13) • 배추김치 (9) • 파인애플	• 친환경기장밥 • 사골육개장 (1, 5, 6, 16) • 어묵피망볶음 (1, 5, 6) • 해물부추전 (1, 5, 6, 9, 13, 17) • 꼬물이만두 (1, 5, 6, 10, 16, 18) • 배추김치 (9) • 최고야포도C	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 두부된장찌개 (5, 6) • 고추장불고기 (5, 6, 10, 13) • 오징어유채전&홍 게전 (1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 18) • 도토리묵무침 (5, 6) • 배추김치 (9) • 진한초코(2, 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/만두(돈육-국산)갯잎전(돈육-국산)	국내산/부대찌개(돈육-국산)	국내산/베이컨:돈육(앞다리살-미국산)스테이크(돈육-국산)	국내산/만두(돈육-국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/순살치킨(계육-국산)	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	1.1	901.0	903.3	897.8	899.6	921.8
탄수화물(g)			57.8	145.6	117.0	131.6	133.8	116.4
단백질(g)	21.70	21.70	18.7	33.8	40.5	39.3	36.3	58.7
지방(g)			23.5	18.4	29.5	23.2	22.2	23.1
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	125.8	59.2	102.4	188.3	114.3	164.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.6	0.3	0.4	1.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4	1.0	0.7	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	27.6	11.1	26.1	53.6	33.9	13.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	237.1	122.6	185.7	266.9	276.6	333.5
철분(mg)	3.62	4.60	7.3	3.0	2.8	4.8	20.6	5.3

\* 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 등에사용하는 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차조밥</li> <li>미니우동 (5.6.7.18)</li> <li>안동식짬뽕 (5.6.13.15)</li> <li>비엔나소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>스틱단무지</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>제육덮밥 (5.6.10)</li> <li>맑은콩나물국 (5.9)</li> <li>달걀후라이(1)</li> <li>건파래아몬드자반 볶음 (13)</li> <li>김말이/오징어튀김 (1.5.6.16.17)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>레몬케모마일</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>매콤어묵국 (1.5.6.9)</li> <li>낙지볶음&amp;소면 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>흰다리새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13)</li> <li>시금치나물 (5.6)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>짬뽕국/면 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>고기부추파바오 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>단무지무침</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>모짜렐라치즈스틱 (1.2.5.6)</li> <li>아임리얼미니스트로베리(13)</li> </ul>	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/비엔나(돈육-국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/파바오(돈육-국산)	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/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	
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	6.1	996.0	981.4	925.1	895.5	
탄수화물(g)			58.7	121.2	149.3	121.0	157.9	
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	49.5	52.0	44.1	34.4	
지방(g)			22.0	31.6	20.5	26.7	12.8	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	138.8	150.4	124.1	232.6	48.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	1.1	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.6	0.9	0.3	0.2	
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.3	26.1	29.2	22.6	23.1	
칼슘(mg)	247.41	297.41	212.1	138.8	241.5	235.3	232.8	
철분(mg)	3.62	4.60	6.1	3.4	12.1	4.9	4.0	

- \* 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/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