

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일 고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>삼색수제비(5.6. 18)</li> <li>돼지갈비찜(10)</li> <li>애호박새우볶음(5.9. 13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>야삭이고추된장무침(5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>김치콩나물국(5.6.9)</li> <li>찜닭(5.6. 13. 15)</li> <li>도라지진미채무침(5.6. 13. 17)</li> <li>감자베이컨볶음(5. 10)</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>복어달걀국(1.5.6)</li> <li>깻잎장아찌(5.6)</li> <li>돈육속주볶음(5.6. 10. 13. 18)</li> <li>해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>소고기무국(5.6. 16)</li> <li>파리돈육메추리알장조림(1.5.6.10. 13)</li> <li>견과류멸치볶음</li> <li>직화두릅너비아니(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>웰치에이드포도(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>떡국(1. 16)</li> <li>참나물무침</li> <li>베이컨스크램블(1. 10)</li> <li>치킨직화스테이크(1.2.5.6. 12. 15. 16)</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/미국, 네덜란드 등	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/베이컨:미국, 네덜란드 등
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/칠레, 페루, 중국	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	8.9	993.8	969.2	906.1	896.1	1,105.5
탄수화물(g)			51.6	139.7	117.8	114.3	121.5	125.6
단백질(g)	21.70	21.70	21.4	49.3	51.8	66.5	34.7	53.8
지방(g)			27.0	23.5	30.0	17.0	27.8	45.5
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	141.1	67.1	131.0	83.4	84.8	339.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.7	1.2	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.6	0.5	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.55	33.40	35.6	21.9	37.8	9.6	58.6	49.9
칼슘(mg)	247.09	297.09	225.0	165.4	192.4	439.7	108.4	219.3
철분(mg)	3.61	4.59	4.0	3.9	3.7	4.5	2.4	5.5

\* 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/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 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

(종식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				· 작은밥 · 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.15.16) · 간장무채장아찌 · 연양식반달볼고기 (2.16) · 배추김치(9) · 멧웃어망고씨c(13)	· 친환경발아현미밥 · 육개장(5.6.16) · 열갈이된장무침(5.6) · 통삼새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) · 갈치구이(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경혼합잡곡밥(5) · 김치비빔국수(5.6.9.13) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 오향장육(5.6.10) · 상추부추무침(9) · 배추김치(9)	· 친환경찰보리밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 매콤콩나물무침(5) · 버섯들깨볶음 · 잡채(5.6.10) · 깍두기(9)	· 친환경발아현미밥 · 바지락미역국(18) · 상추부추무침(9) · 한우볼고기(5.6.13.16) · 얼큰어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9) · 오래오우리밀와플 (1.2.5.6)
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	8.6	1,097.6	934.6	1,024.6	894.6	907.7
탄수화물(g)			58.8	168.7	121.1	137.5	154.1	118.2
단백질(g)	21.70	21.70	15.3	36.1	33.9	48.9	29.8	34.0
지방(g)			25.9	28.7	33.3	26.5	16.1	32.5
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	96.8	73.6	89.4	109.2	84.5	127.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.6	0.4	1.5	0.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	1.7	0.4	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.0	25.6	14.6	5.1	29.1	5.3
칼슘(mg)	247.09	297.09	201.0	356.1	269.7	126.8	120.5	131.8
철분(mg)	3.61	4.59	4.1	4.0	3.6	3.7	4.2	5.1

전일고등학교/2023.11.22 11:44/10.16.\*\*\*.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 등에사용하는 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. 잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				· 친환경발아현미밥 · 매콤오징어무국(17) · 배추나물(5.6) · 계란찜(1) · 순살어니언치킨(1.5.6.13.15) · 짬두기(9)	· 강황라이스 · 닭곰탕(15) · 도토리묵무침(5.6) · 어묵피망볶음(1.5.6) · 오징어김치전(6.9.17) · 배추김치(9)	· 베이컨볶음밥(1.10) · 유부팽이버섯장국(5.6) · 오이무침(5.6.13) · 닭갈비(5.6.13.15) · 알감자버터구이(2.5.13) · 배추김치(9)	· 김가루주먹밥 · 매콤어묵국(1.5.6.9) · 떡볶이(1.5.6) · 톰오징어튀김/통김말이(1.5.6.16.17) · 배추김치(9) · 카스타드호떡(1.2.5.6) · 반달단무지	· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) · 주꾸미떡볶음(5.6) · 고구마맛탕(5.13) · 배추김치(9) · 반달단무지/야채피클
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/칠레, 페루, 중국	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	태국산
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	9.7	896.6	970.7	1,015.1	1,106.7	917.3
탄수화물(g)			61.6	117.1	134.6	121.2	209.9	159.5
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	56.9	48.5	47.6	26.0	39.6
지방(g)			20.3	18.9	23.2	35.8	19.3	11.3
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	182.1	169.8	162.8	288.5	167.5	121.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.5	0.5	0.7	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.5	0.7	0.8	0.7	1.7
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.4	6.6	19.4	30.4	22.8	23.0
칼슘(mg)	247.09	297.09	187.0	164.7	125.4	204.4	219.5	221.2
철분(mg)	3.61	4.59	6.2	3.5	2.9	4.6	15.2	4.9

전일고등학교/2023.11.22 11:44/10.16.\*\*\*.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/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

전일고등학교/2023.11.22 11:44/10.16.\*\*\*.113/정선영