

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				· 김가루주먹밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 한입미니돈까스 (1.5.6.10.13) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 4색야채아삭피클 · 배추김치 (9)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 한입떡갈비야채볶음 (5.6.10.15.16.18) · 간장무채장아찌 · 배추김치 (9) · 바스크치즈케이크 (1.2.5.6)	· 오프라이스/치즈소시지 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 실파계란국 (1.9) · 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) · 배추김치 (9) · 고칼슘말기크림롤 케이크(1.2.5.6) · 유산균요구르트(2)		· 친환경흑미밥 · 매콤어묵국 (1.5.6.9) · 스위트소순살치킨 (1.6.15) · 갈릭마요미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) · 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) · 그릭요거트(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
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	5.5	969.4	998.4	897.3		913.3
탄수화물(g)			54.8	124.4	137.5	130.1		124.8
단백질(g)	21.70	21.70	13.8	26.2	34.6	31.7		37.2
지방(g)			31.5	41.6	34.4	27.3		28.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	145.0	135.0	227.8	162.3		55.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.4	1.5	1.5		0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.4	0.5	0.7		0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	22.0	11.2	17.2	43.2		16.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	225.7	125.8	280.7	246.3		249.9
철분(mg)	3.62	4.60	3.5	3.6	5.0	3.4		2.2

- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				• 떡갈비덮밥 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 미소된장국 (5.6) • 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) • 달걀후라이(1) • 반달단무지 • 석박지 (9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 빼없는감자탕 (5.6.10) • 야채계란찜 (1) • 어묵야채볶음 (1.5.6.13) • 미니도시락김 (9) • 깍두기 (9) • 갈릭&더블치즈수제 피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)	• 육은지삼겹구운주먹밥 • 팽이버섯된장국 (5.6) • 바사삭고추반마리치킨(1.5.6.15) • 스펀&감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치 (9) • 수제아몬드파이타르트(1.2.5.6) • 파인애플		• 작은밥 • 메밀소바 (3.5.6.13) • 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 유아양상추샐러드 (13) • 스틱단무지 • 배추김치 (9) • 찰도그를 (2.5.6.10.15)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
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	9.7	990.8	896.0	1,144.6		898.1
탄수화물(g)			42.6	89.5	102.0	97.6		126.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	38.5	53.3	67.2		34.1
지방(g)			37.5	52.4	28.3	54.6		27.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	137.6	200.7	210.3	93.0		46.4
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.3	0.9	1.0		0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.9	0.7		0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.6	11.5	12.5	54.0		24.2
칼슘(mg)	247.41	297.41	204.9	188.2	288.8	185.7		156.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	4.4	4.4	6.5		2.4

- * 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				• 친환경면밥 • 매콤오징어무국 (17) • 허브치킨플레로티&칠리직화구이 (1.2.5.6.12.13.15.16) • 데리야까볶음우동 (5.6.9.13.17) • 건파래자반볶음 (13) • 배추김치 (9)	• 친환경보리밥 • 바지락김치칼국수 (6.9.18) • 돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 바삭야채튀김 (1.5.6.18) • 상추부추무침 (9) • 석박지 (9)	• 친환경수수밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10) • 투움바파스타 (1.2.5.6.9.13) • 진미채조림 (5.6.13.17) • 콩나물부추무침(5) • 배추김치 (9)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	5.7	991.1	950.4	898.4		
탄수화물(g)			56.3	129.6	122.3	139.7		
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	46.9	43.8	40.1		
지방(g)			24.9	29.6	29.5	18.0		
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	145.6	182.5	179.9	74.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	1.0	0.6		
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.4	0.3	0.6	0.3		
비타민C(mg)	26.56	33.40	10.4	12.8	12.0	6.5		
칼슘(mg)	247.41	297.41	176.0	194.7	170.0	163.4		
철분(mg)	3.62	4.60	3.7	3.5	4.6	3.1		

- * 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.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