

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				· 친환경기장밥 · 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) · 견과류너비아니(허 니머스타드/케첩) (4.5.6.10.15.16.18) · 매콤불어묵조림 (1.5.6.13) · 숙주나물무침 · 배추김치 (9) · 열라이브 (청포도) (13)	· 강황라이스 · 삼색수제비 (5.6.18) · 큐브목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) · 견과류멸치볶음 · 달걀후라이(1) · 배추김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 매콤오징어무국 (17) · 치킨까스/강정소스 (1.2.5.6.12.13.15.1 8) · 감자어묵조림 (1.5.6.13) · 청포묵김가루무침 · 깍두기 (9) · 소고기야채죽(16)	· 친환경현미밥 · 맑은곰나물국 (5.9) · 에그마니카츠(1.2) · 고등어김치조림 (7.9.13) · 진땀구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기 (9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 동태국 (9.17.18) · 돈육김치찌 (5.6.9.10.13) · 시금치프리카타 (1.10) · 참나물무침 (5.6) · 석박지 (9) · 누룽지
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/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
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.31	895.31	5.6	947.5	942.2	980.5	908.9	948.4
탄수화물(g)			51.0	121.1	113.1	152.8	100.8	105.4
단백질(g)	21.70	21.70	20.9	40.0	50.0	44.2	46.4	62.9
지방(g)			28.0	33.6	30.4	20.6	33.6	26.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	183.0	60.7	166.8	130.0	210.1	347.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.2	1.0	0.4	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.4	0.8	0.5	1.0	1.3
비타민C(mg)	26.57	33.40	17.9	19.9	8.9	11.7	29.6	19.3
칼슘(mg)	247.41	297.42	205.4	99.8	267.0	152.0	247.5	260.6
철분(mg)	3.62	4.60	4.9	4.3	6.7	3.2	4.6	5.4

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) 더블치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 얼갈이된장무침 (5.6) 온두부/김치볶음 (5.9) 석박지 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥/양념간장 (5.6.16) 미소된장국 (5.6) 갈비예뻐진돈마호크 (1.2.5.6.10.12.16) 유자양상추샐러드 (13) 애호박부추전 (1.5.6) 무생채 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 사골육개장 (1.5.6.16) 수육+쌈장 (5.6.10.13) 짜리고추매추리알장조림 (1.5.6.13) 상추부추무침 (9) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 사골만두국 (1.2.5.6.10.12.16.18) 해물콩나물찜 (5.6.8.9.13.17.18) 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) 들깨무나물 석박지 (9) 쉬림프&핫치킨피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 얼큰콩나물국 (5.9) 고추장볼고기 (5.6.10.13) 애호박버섯볶음 상추+깻잎/오이고추무침 (5.6) 배추김치 (9) 빠빠코(1.2.5)
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
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.31	895.31	8.2	982.0	1,063.5	910.7	973.9	914.2
탄수화물(g)			52.9	133.9	154.6	89.2	151.7	106.4
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	42.2	42.7	58.5	46.3	49.7
지방(g)			27.2	30.0	30.5	32.2	19.0	33.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	179.5	116.0	141.4	235.2	113.2	291.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.8	0.5	1.4	0.6	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	1.0	0.8	0.8	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.57	33.40	21.3	29.8	20.0	8.9	18.8	29.1
칼슘(mg)	247.41	297.42	244.9	282.1	234.5	165.1	260.1	282.9
철분(mg)	3.62	4.60	8.4	4.4	5.6	22.9	5.1	3.8

* 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 찌릿쌀을 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				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				• 자장소스/자장면 (1.5.6.10) • 작은밥 • 실파계란국 (1.9) • 참쌀탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치 (9) • 크림치즈취낭시에 (1.2.5.6) • 파인애플	• 친환경미밥 • 바지락순두부찌개 (5.9.18) • 주꾸미떡볶음 (5.6) • 김말이/오징어튀김 (1.5.6.16.17) • 숙주시금치나물 (5.6) • 배추김치 (9) • 웰치에이드	• 친환경귀리밥 • 건새우근대편장국 (5.6.9) • 미트볼라따뚜이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) • 속갓두부무침 (5) • 배추김치 (9) • 델몬트(13)	• 친환경미밥 • 돈코츠라멘/삶은달걀 (1.2.5.6.10.15.16) • 순살어니언치킨 (1.2.5.6.15.18) • 감자크로켓 (1.5.6.12) • 단무지부추무침 • 배추김치 (9)	• 친환경미밥 • 열갈이된장국 (5.6) • 김치닭볶음탕 (5.6.9.13.15) • 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) • 상추부추무침 (9) • 배추김치 (9) • 최고야포도C
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
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.31	895.31	5.2	908.3	898.2	965.2	1,039.1	896.7
탄수화물(g)			56.6	142.2	150.5	124.0	145.8	97.2
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	33.7	43.5	46.0	58.0	51.6
지방(g)			23.4	24.7	12.7	30.5	22.0	30.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	184.6	150.7	208.7	223.2	103.8	236.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.6	0.6	0.4	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.8	0.9	0.4	1.1	0.8
비타민C(mg)	26.57	33.40	31.0	42.7	29.0	10.3	18.5	54.4
칼슘(mg)	247.41	297.42	483.3	274.4	259.5	1,284.0	247.0	351.7
철분(mg)	3.62	4.60	8.3	8.9	18.0	7.0	3.2	4.5

* 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