

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				· 친환경기장밥 · 소고기우국 (5.6.16) · 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 시금치나물 (5.6) · 배추김치 (9) · 김치왕만두 (1.5.6.10.16.18)	· 친환경수수밥 · 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 해물볶음우동(찬) (2.5.6.12.13.16.17.18) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 모닝시리얼(2) · 미니불고기브리토 (2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 닭곰탕 (15) · 스탁떡갈비버섯볶음(5.6.10.15.16) · 삼치무조림 (13) · 콩나물청경채무침 (5) · 깍두기 (9)	· 베이컨볶음밥 (1.10) · 양송이크림스프 (2.5.6.16) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미니도시락김 · 배추김치 (9) · 요거특령&초코볼 (2)	· 친환경차조밥 · 복어채달걀국 (1.5.6) · 큐브목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 애호박버섯볶음 · 깍두기 (9) · 소고기야채죽(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/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	7.3	998.5	945.9	960.1	995.8	902.8
탄수화물(g)			55.5	121.4	164.2	99.7	162.2	109.0
단백질(g)	21.70	21.70	17.3	38.7	29.7	57.1	32.0	46.9
지방(g)			27.2	38.1	17.3	33.4	24.3	29.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	170.7	208.6	105.2	133.2	271.1	135.5
티아민(mg)	0.37	0.44	2.2	7.2	0.8	1.3	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	0.4	0.6	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.57	33.40	14.7	19.6	5.4	13.9	29.4	5.0
칼슘(mg)	247.41	297.42	242.5	182.2	489.2	126.1	259.1	155.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.0	3.8	3.7	3.5	3.7	5.3

- \* 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 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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>작은밥</li> <li>자장소스/자장면 (1.5.6.10)</li> <li>매콤어묵국 (1.5.6.9)</li> <li>간소새우 (1.5.6.9.12.13)</li> <li>유자양상추샐러드 (13)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>미니치즈핫도그 (1.2.5.6.10.15.18)</li> <li>유산균요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황라이스</li> <li>황태감자국(1.5.6)</li> <li>불닭야합박이야 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13)</li> <li>김치비빔국수 (5.6.9.13)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>파인애플슬러시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>새우볶음밥/자장소스(유니)(1.5.6.9.10.13)</li> <li>꼬치어묵국 (1.2.5.6.9)</li> <li>브로콜리계란찜 (1)</li> <li>행감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>도토리묵무침 (5.6)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>허니버터아몬드 (2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>돈육김치찌개 (5.6.9.10)</li> <li>오징어볶음 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>애호박부추전 (1.5.6)</li> <li>양배추찜/쌈장</li> <li>석박지 (9)</li> <li>카스테라핫도그 (2.5.6.10.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>건새우근대된장국 (5.6.9)</li> <li>파채불고기 (5.6.10.13)</li> <li>매콤콩나물무침 (5)</li> <li>야채구이</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>초코릿칩모찌꾸키 (1.2.4.5.6)</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/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	5.5	983.3	981.4	909.0	899.1	951.5
탄수화물(g)			58.2	164.9	159.7	114.5	122.5	115.3
단백질(g)	21.70	21.70	20.1	29.4	37.9	45.9	55.5	64.9
지방(g)			21.8	24.3	18.6	28.8	17.2	23.6
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.67	155.0	72.0	180.6	287.5	111.9	123.0
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.2	2.2	0.4	0.7	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.6	0.9	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	20.1	24.7	8.5	25.0	30.3	11.7
칼슘(mg)	247.41	297.42	448.0	360.2	144.8	372.3	159.4	1,203.1
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	3.0	4.2	6.3	2.9	7.5

- \* 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, 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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				· 친환경보리밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 버섯잡채 (5.6.10.13) · 열갈이된장우침 (5.6) · 배추김치 (9) · 갈떡꼬치	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 (5.9.12.16) · 오리훈제야채볶음 · 청포묵김가루우침 · 배추김치 (9) · 오라메(사과)(2)	· 친환경차조밥 · 김치콩나물국 (5.6.9) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 데리야끼우동볶음 (5.6.9.13.17) · 애호박버섯볶음 · 석박지 (9) · 물방울쥬러스 (1.2.5.6)	· 친환경수수밥 · 얼큰소고기국 (5.6.16) · 우리밀통등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 간장우재장아찌 · 배추김치 (9) · 메밀전병 (2.3.5.6.16.18)	· 김가루주먹밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 갈비맛치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) · 4색야채아삭피클 · 배추김치 (9)
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	6.5	973.0	997.6	904.0	898.1	993.7
탄수화물(g)			52.9	141.0	115.4	128.1	104.9	138.1
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	49.1	45.0	49.1	24.2	31.8
지방(g)			30.3	22.2	40.6	19.7	41.7	35.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	164.9	204.9	208.9	147.1	88.8	174.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.2	0.5	0.8	0.2	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.2	1.0	0.8	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.57	33.40	22.4	18.1	51.8	11.1	2.9	28.0
칼슘(mg)	247.41	297.42	233.7	323.0	394.8	171.8	156.5	122.6
철분(mg)	3.62	4.60	3.7	5.6	2.5	4.3	3.2	2.9

- \* 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 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