

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

|                |           |           |            |   |  |            |  |            |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|------------|--|------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 12월 30일(월)  | 12월 31일(화)   | 01월 01일(수) | 01월 02일(목)   | 01월 03일(금) |
|                |           |           |            | • 친환경현미밥<br>• 북어채달걀국<br>(1.5.6)<br>• 등심에그카츠<br>(1.5.6.10.12.13.18)<br>• 돈육원전&애호박전<br>(1.5.6.10.15.18)<br>• 콩나물청경채우침<br>(5)<br>• 깍두기 (9) | • 친환경기장밥<br>• 소고기우국<br>(5.6.16)<br>• 삼치김치조림<br>(9.13)<br>• 시금치나물 (5.6)<br>• 감자크로켓<br>(1.5.6.12)<br>• 배추김치 (9)<br>• 요거특령&초코볼<br>(2) |            | • 친환경흑미밥<br>• 사골떡만두국<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>• 순살찜닭<br>(5.6.13.15.18)<br>• 감자채볶음 (5)<br>• 도토리묵우침<br>(5.6)<br>• 배추김치 (9) |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지   | 원산지  | 원산지        | 원산지  | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산  |            | 국내산(한우)/국내산  |            |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            | 국내산/돈육원전(돈육-국산)에그카츠(돈육-국산)  | 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량        | 영양량  | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 895.29    | 895.29    | 4.0        | 985.2   | 906.0  |            | 902.2  |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 50.6       | 92.6  | 116.9  |            | 138.1  |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 18.4       | 36.9  | 38.2   |            | 51.2   |            |
| 지방(g)          |           |           | 31.0       | 49.9  | 29.5   |            | 15.0   |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 205.43    | 282.66    | 214.0      | 145.5   | 308.2  |            | 188.4  |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 0.5        | 0.6   | 0.4  |            | 0.5  |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.57      | 0.5        | 0.5   | 0.6  |            | 0.4  |            |
| 비타민C(mg)       | 26.56     | 33.40     | 15.4       | 7.0   | 27.5   |            | 11.8   |            |
| 칼슘(mg)         | 247.41    | 297.41    | 213.5      | 228.3   | 244.0  |            | 168.0  |            |
| 철분(mg)         | 3.62      | 4.60      | 3.9        | 5.0   | 3.1  |            | 3.7  |            |

- \* 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 12월 30일(월)   | 12월 31일(화)  | 01월 01일(수) | 01월 02일(목) | 01월 03일(금) |
|                |           |           |            | • 후리가케김가루작은밥<br>(1.2.5.6.9.13.16.18)<br>• 크림스프<br>(2.5.6.13.16)<br>• 갈비에빠진돈마호크<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>• 토마토스파게티<br>(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>• 유아양상추샐러드<br>(13)<br>• 4색야채아삭피클<br>• 배추김치 (9) | • 친환경수수밥<br>• 부대찌개/라면<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>• 순살닭강정/콘볼<br>(1.2.4.5.6.12.13.15.18)<br>• 매콤두부조림(5.6)<br>• 양배추샐러드/케마소스(1.5.12)<br>• 깍두기 (9)<br>• 불고기&치즈브레드<br>(1.2.5.6) |            |            |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지  | 원산지   | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국내산  | 국내산(한우)/국내산   |            |            |            |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            | 국내산/돈마호크(등심-국내산,갈비뼈-국내산)   | 국내산/부대찌개행(돈육-국산)불고기&치즈브레드(돈육-국산)  |            |            |            |
| 닭고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   |            |            |            |
| 오리고기/가공품       |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   |            |            |            |
| 1) 쌀/가공품       |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 2) 배추/가공품      |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품    |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 4) 콩/가공품       |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 낙지/가공품         |           |           |            | 중국산  | 중국산   |            |            |            |
| 고등어/가공품        |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 갈치/가공품         |           |           |            | 세네갈  | 세네갈   |            |            |            |
| 오징어/가공품        |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 꽃게/가공품         |           |           |            | 중국산  | 중국산   |            |            |            |
| 참조기/가공품        |           |           |            | 국내산  | 국내산   |            |            |            |
| 주꾸미/가공품        |           |           |            | 중국산  | 중국산   |            |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 895.29    | 895.29    | 41.9       | 1,213.6  | 1,326.8   |            |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 59.6       | 200.9  | 174.5   |            |            |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 16.9       | 41.8   | 64.4  |            |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 23.5       | 26.4   | 39.3  |            |            |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 205.43    | 282.66    | 129.4      | 136.1  | 122.7   |            |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 0.7        | 0.5  | 0.9   |            |            |            |

| 영양소       | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|-----------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-----|-----|-----|
| 리보플라빈(mg) | 0.46      | 0.57      | 0.8        | 0.5   | 1.1   |     |     |     |
| 비타민C(mg)  | 26.56     | 33.40     | 23.3       | 19.3  | 27.2  |     |     |     |
| 칼슘(mg)    | 247.41    | 297.41    | 225.2      | 222.1 | 228.2 |     |     |     |
| 철분(mg)    | 3.62      | 4.60      | 4.6        | 5.0   | 4.2   |     |     |     |

- \* 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 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

(석식)

|                |           |           |            |   |   |            |            |            |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|------------|------------|------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 12월 30일(월)  | 12월 31일(화)  | 01월 01일(수) | 01월 02일(목) | 01월 03일(금) |
|                |           |           |            | · 친환경보리밥<br>· 바지락칼국수 (6.18)<br>· 미니그릴함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>· 어묵야채볶음 (1.5.6.13)<br>· 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18)<br>· 무생채 (13) | · 친환경혼합잡곡밥 (5)<br>· 빼없는감자탕 (5.6.10)<br>· 차킨작화스테이크 (1.2.5.6.12.15)<br>· 오이양파무침 (5.6.13)<br>· 미니도시락김<br>· 깍두기 (9)<br>· 물방울쥬러스 (1.2.5.6) |            |            |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지   | 원산지   | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산   |            |            |            |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            | 국내산/만두(돈육-국산)함박스테이크(돈육-국산)  | 국내산/국내산   |            |            |            |
| 닭고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/스테이크(계육-국산)   |            |            |            |
| 오리고기/가공품       |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |
| 1) 쌀/가공품       |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 2) 배추/가공품      |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품    |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 4) 콩/가공품       |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 낙지/가공품         |           |           |            | 중국산   | 중국산   |            |            |            |
| 고등어/가공품        |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 갈치/가공품         |           |           |            | 세네갈   | 세네갈   |            |            |            |
| 오징어/가공품        |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 꽃게/가공품         |           |           |            | 중국산   | 중국산   |            |            |            |
| 참조기/가공품        |           |           |            | 국내산   | 국내산   |            |            |            |
| 주꾸미/가공품        |           |           |            | 중국산   | 중국산   |            |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 895.29    | 895.29    | 17.2       | 1,197.3   | 900.7   |            |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 58.1       | 187.7   | 112.5   |            |            |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 15.9       | 38.1  | 43.9  |            |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 26.0       | 31.0  | 28.7  |            |            |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 205.43    | 282.66    | 70.9       | 60.7  | 81.0  |            |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 0.6        | 0.3   | 0.9   |            |            |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.46      | 0.57      | 0.5        | 0.3   | 0.7   |            |            |            |
| 비타민C(mg)       | 26.56     | 33.40     | 14.8       | 17.1  | 12.6  |            |            |            |
| 칼슘(mg)         | 247.41    | 297.41    | 149.2      | 173.5   | 125.0   |            |            |            |

| 영양소    | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 철분(mg) | 3.62      | 4.60      | 5.4        | 7.0 | 3.7 |     |     |     |

- \* 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 찌쌀을 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