

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>얼큰소고기국 (5.6.16)</li> <li>달걀애호박해시브라운 (1.10)</li> <li>미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>도라지진미채무침 (5.6.13.17)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>얼큰버섯수제비국 (5.6)</li> <li>청경채찜닭 (5.6.13.15)</li> <li>꼬물이만두 (불고기)(1.5.6.10.16.18)</li> <li>단무지무침 (9)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>크런치초코 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>맑은콩나물국 (5.9)</li> <li>소고기당면볶음 (16)</li> <li>상추부추무침 (9)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>리얼감자빵 (1.2.5.6)</li> <li>누룽지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>얼갈이편장국 (5.6)</li> <li>치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16)</li> <li>매콤볼어묵조림 (1.5.6.13)</li> <li>상추부추무침 (9)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>한우버섯국 (16)</li> <li>안동식찌닭 (5.6.13.15)</li> <li>오이무침 (5.6.13)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>이오(팩) (2)</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/베이컨:(돈육-미국, 네덜란드,캐나다)	국내산/꼬물이만두:돈육(국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨직화스테이크:계육(국산)	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)	895.29	895.29	12.1	895.7	1,165.7	1,085.8	930.8	940.9
탄수화물(g)			64.8	155.1	177.8	179.2	145.3	142.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.3	35.4	48.9	51.4	34.5	43.8
지방(g)			17.9	13.7	27.2	15.4	21.8	19.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	151.0	206.0	177.5	115.9	121.1	134.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.5	0.7	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.7	0.6	0.5	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	11.5	14.9	11.4	12.4	8.4	10.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	215.8	211.9	251.2	211.8	233.8	170.1
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	4.3	2.6	7.1	3.5	3.5

\* 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 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				• 새우볶음밥 (1.5.9.13) • 실파계란국 (1.9) • 오리직화불고기 (5) • 버섯들깨볶음 • 배추김치 (9) • 열대과일/양고 (1.2.5.6)	• 친환경보리밥 • 청국장 (5.9.16) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 소시지전&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) • 무생채 (13) • 배추김치 (9)	• 친환경기장밥 • 닭곰탕 (15) • 연양식불고기/양파무침 (2.5.6.13.16) • 새송이볶음 (5) • 단무지부추무침 • 배추김치 (9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 열갈이된장국 (5.6) • 통삼연어까스/레몬마요소스 (1.5.6) • 매콤두부조림 (5.6) • 매콤콩나물무침 (5) • 배추김치 (9) • 배	• 제육덮밥 (5.6.10) • 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) • 야채계란찜 (1) • 도토리묵무침 (5.6) • 삼색튀김 (1.5.6.10.18) • 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/연양식불고기:돈육(국산)	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)	895.29	895.29	14.7	899.4	1,083.0	1,024.2	916.9	1,213.0
탄수화물(g)			56.4	119.3	137.5	132.6	157.1	164.2
단백질(g)	21.70	21.70	19.3	37.7	58.5	52.5	37.1	57.0
지방(g)			24.3	29.3	30.9	28.9	13.2	33.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	154.1	236.6	93.3	113.5	71.2	255.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	1.3	0.7	0.5	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.7	1.1	0.8	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.1	16.4	18.7	15.4	10.4	14.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	225.6	199.9	199.6	108.1	309.4	311.0
철분(mg)	3.62	4.60	5.0	4.5	5.2	5.3	4.5	5.7

- \* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>얼큰콩나물국 (5.9)</li> <li>육즙가득 함박카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>양상추샐러드/참깨 (1.5)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>슈퍼콘(유) (1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>바지락순두부찌개 (5.9.18)</li> <li>미트볼참스테이크 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>납작군만두&amp;비빔야채 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>숙주시금치나물 (5.6)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>프루철판안폴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>순두부들깨탕 (5.6.18)</li> <li>돈육사태짬 (5.6.10.13)</li> <li>비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>양념깻잎지 (13)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>시금치프리타타 (1.10)</li> <li>맛살버섯볶음</li> <li>오징어김치전 (6.9.17)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>소프트치즈케익 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>황태채무국(두부) (5.6)</li> <li>낙지볶음&amp;소면 (5.6)</li> <li>매콤볼어묵조림 (1.5.6.13)</li> <li>상추부추무침 (9)</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/육즙가득함박카츠:돈육(국산)	국내산/납작군만두:돈육(국산),미트볼참스테이크:돈육(국산)	국내산/소시지:돈육(국산)	국내산/만두:돈육(국산),베이컨:돈육(미국,네덜란드,캐나다)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/소시지:계육(국산)	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)	895.29	895.29	12.1	1,060.8	817.0	1,010.7	1,157.3	972.4
탄수화물(g)			58.8	142.0	115.6	126.2	182.5	156.2
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	26.2	32.3	59.1	41.6	57.2
지방(g)			23.6	41.9	23.1	28.5	26.5	9.3
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	148.6	79.2	186.6	122.3	248.0	107.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.2	0.6	1.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.4	1.2	0.8	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	16.2	5.8	25.7	25.7	15.0	8.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	246.5	353.3	210.9	247.2	148.0	272.9
철분(mg)	3.62	4.60	6.3	3.8	8.2	7.5	6.9	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 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