

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 바지락순두부찌개 (5.9.18) 한우불고기 (5.6.13.16) 야채가득동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 숙주미나리무침 깍두기 (9) 힘을내요넛파워 (2.4.14.19) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 황태채달걀국 (1.5) 코찍어든가스 (1.5.6.10.12.13.18) 떡새우완자 (1.2.5.6.9.18) 시금치프리타타 (1.10) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 동태국 (9.17.18) 돈육김치찜 (5.6.9.10.13) 견과류멸치볶음 배추김치 (9) 꼬물이만두 (1.5.6.10.16.18) 누룽지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 오징어우국 (5.6.17) 닭가슴살두부전 (15) 맥모닝 (1.2.5.6.10) 배추김치 (9) 웰치에이드 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 양송이크림스프 (2.5.6.16) 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) 매쉬드포테이토 (1.2.5.13) 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/동그랑땡:돈육(국산)	국내산/돈가스:돈육(국내산)	국내산/만두:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/닭가슴살두부전:가슴살(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	7.3	898.8	936.2	983.8	1,038.7	945.2
탄수화물(g)			46.3	90.4	90.2	133.3	137.5	92.4
단백질(g)	21.70	21.70	19.3	53.8	42.6	58.6	38.3	33.7
지방(g)			34.4	33.1	42.8	20.5	36.4	46.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	115.3	56.2	290.3	63.1	68.4	98.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.7	1.0	0.5	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.5	1.0	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	11.3	9.8	14.7	7.1	14.8	10.0
칼슘(mg)	247.41	297.41	195.0	224.7	196.6	267.1	204.2	82.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.0	11.7	4.7	3.3	2.4	3.0

- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월) · 강황라이스 · 일큰버섯수제비국 (5.6) · 청경채찜닭 (5.6.13.15) · 트리플소시지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 미니도시락김 · 깍두기 (9)	07월 09일(화) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) · 연양식불고기/양파 무침 (2.5.6.13.16) · 맛살버섯볶음 · 삼색튀김 (1.5.6.10.18) · 배추김치 (9)	07월 10일(수) · 친환경흑미밥 · 고기국수 (6.10.16) · 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) · 파리고추감자조림 (5.6.13) · 양념깻잎지 (13) · 깍두기 (9) · 푸르티복숭아 (11.13)	07월 11일(목) · 친환경기장밥 · 미소된장국 (5.6) · 소고기당면볶음 (16) · 김계란말이(1.5) · 양배추찜/우렁쌈장 (5.6) · 배추김치 (9)	07월 12일(금) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 도토리묵냉채 (5.6.9.16) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 돈육원전&애호박 전(1.5.6.10.15.18) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 델몬트(13)
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/트리플소시지:돈육(국내산)	국내산/굴림만두:돈육(국산),연양식불고기:돈육(국산)깻잎튀김:돈육(국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/돈육원전:돈육(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	4.8	933.9	996.2	941.2	902.0	919.0
탄수화물(g)			57.6	119.5	158.2	158.7	106.0	120.8
단백질(g)	21.70	21.70	20.4	47.2	33.4	47.3	55.8	51.2
지방(g)			22.0	27.9	24.6	9.9	26.4	23.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	125.7	145.1	64.6	152.3	100.2	166.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.3	0.8	0.5	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.5	0.5	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	31.3	39.8	9.5	72.7	19.3	15.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	200.6	108.3	83.3	138.6	494.2	178.4
철분(mg)	3.62	4.60	5.1	2.9	5.7	2.8	8.9	5.4

- * 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.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 학교급식 영양량				07월 08일(월) · 친환경수수밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 오리불고기 (5.6.13) · 오이지무침 · 상추/깻잎무쌈 · 석박지 (9)	07월 09일(화)	07월 10일(수) · 친환경보리밥 · 한우국밥(5.6.16) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 콩나물파채무침(5) · 배추김치 (9) · 모짜렐라치즈볼 (1.2.5.6)	07월 11일(목) · 친환경현미밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 낙지볶음&소면 (5.6.9.13.17.18) · 감자채볶음 (5) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 배추김치 (9)	07월 12일(금) · 친환경수수밥 · 짬뽕 국/(5.6.9.13.17.18) · 부추갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 배추김치 (9) · 짜먹는설빙 (1.2.5)
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/부추갈비만두:돈육(국내산)
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/치킨텐더:안심(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	3.4	972.6		913.9	905.6	910.0
탄수화물(g)			49.5	95.4		89.3	125.4	140.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.6	41.4		51.8	51.1	33.7
지방(g)			31.0	43.8		37.9	18.9	24.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	113.3	80.3		82.6	112.4	177.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.8		0.6	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.7		0.8	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	90.6	9.1		323.8	15.4	14.0
칼슘(mg)	247.41	297.41	191.3	133.6		191.3	231.6	208.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.3	4.3		5.9	4.9	2.1

- * 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