

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 연양식물고기/파채 (2.13.16) 애호박새우볶음 (5.9.13) 깍두기 (9) 모닝시리얼(2) 크림치즈취향시에 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 바지락순두부찌개 (5.9.18) 미니돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) 배추김치 (9) 전복죽 (18) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 감자된장국(5.6) 데리야끼닭갈비 (5.6.13.15) 진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) 오이부추무침 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미밥 김치콩나물국 (5.6.9) 큐브목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 버섯들깨볶음 깍두기 (9) 미니불고기브리토 (2.5.6) 쥬시콜(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 사태김치찜 (5.6.9.10.13) 두부전/양념간장 (1.5.6) 도시락김 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/연양식물고기(돈육:국산)	국내산/미니돈까스(돈육:국내산)	국내산/진뽕(돈육: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)	895.29	895.29	13.8	917.9	999.0	983.2	974.2	1,218.1
탄수화물(g)			46.9	125.4	98.7	101.7	129.3	128.9
단백질(g)	21.70	21.70	19.1	44.3	30.5	55.6	45.1	62.4
지방(g)			34.0	25.2	51.3	36.8	29.8	45.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	204.8	134.9	95.0	180.4	111.0	502.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	0.5	0.8	1.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.5	0.3	0.9	0.8	1.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.6	6.1	13.0	36.6	3.6	33.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	340.4	396.5	217.3	215.9	497.5	375.0
철분(mg)	3.62	4.60	6.5	4.0	8.9	5.4	6.4	7.8

- * 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 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				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 콩나물밥/양념간장 (5.6.16) • 시래기들깨된장국 (5.6) • 고메치킨/새우볼 (1.2.5.6.9.15) • 오징어초무침 (5.6.13.17) • 배추김치 (9) • 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 황태채달걀국 (1.5) • 불맛양식반달볼고기/파채무침 (1.5.6.13) • 랭강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 진미채조림 (5.6.13.17) • 깍두기 (9) • 마카다미아쿠키 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 삼치무조림 (13) • 콩나물파채무침(5) • 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루주먹밥 • 페이스트리스트프 (2.5.6.16) • 갈비맛카츠 (5.6.10.13.18) • 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 4색야채아삭피클 • 배추김치 (9) • ARMY버거 (1.2.5.6.10.12.16) 	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/메밀전병(돈육:국내산)	국내산/햄(돈육:국내산)양식불고기(돈육:국산)	국내산/부대찌개(돈육:국산)치즈인까스(돈육:국산)	국내산/갈비맛카츠(돈육:국산)버거(돈육:국산)	
닭고기/가공품				국내산/순살치킨(닭고기:국산)	국내산/국내산	국내산/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	16.4	942.6	952.4	931.5	1,341.1	
탄수화물(g)			54.5	118.7	142.1	120.8	182.2	
단백질(g)	21.70	21.70	18.7	50.2	34.8	50.5	58.2	
지방(g)			26.8	28.7	26.8	25.4	42.4	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	129.2	149.9	161.9	53.9	151.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.5	0.9	1.2	1.0	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.7	0.8	0.9	
비타민C(mg)	26.56	33.40	17.6	10.1	20.2	28.7	11.4	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	223.5	309.7	158.1	238.9	187.1	
철분(mg)	3.62	4.60	3.9	4.1	3.5	2.6	5.2	

- * 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 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				· 차조밥 · 자장소스/자장면 (1.5.6.10) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 흑당꺾바로우 (1.5.6.10) · 단우지우침 · 배추김치 (9) · 뿌띠콜파인(2)	· 친환경쌀밥 · 경상도식소고기무국 (5.6.16) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 야채계란찜 (1) · 도토리묵우침 (5.6) · 배추김치 (9) · 레몬케모마일	· 친환경흑미밥 · 순대국/부추우침 (2.5.6.9.10.13.16) · 닭살참깨우침(1.5) · 애그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) · 찰도그를 (2.5.6.10.15)	· 강황라이스 · 꽃게탕(5.6.8.9) · 안동식찜닭 (5.6.13.15) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/흑당꺾바로우(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/찰도그를(돈육:국산)애그랑뎡(돈육:국산)순대(돈육:국산)	국내산/만두(돈육:국산)	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/찰도그를(계육:국산)	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	12.2	981.5	1,116.8	974.4	945.5	
탄수화물(g)			55.5	154.7	149.5	138.9	111.3	
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	39.5	58.4	29.7	55.1	
지방(g)			26.2	22.3	32.4	33.4	28.0	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	172.1	88.1	325.7	87.8	186.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	1.1	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.7	1.2	0.7	0.7	
비타민C(mg)	26.56	33.40	24.2	44.4	23.2	18.2	10.9	
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.6	146.4	222.1	251.5	178.4	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	7.4	13.3	6.4	6.7	3.2	

- * 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 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.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