

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 계란볶음밥 (1) · 얼큰콩나물국 (5.9) · 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) · 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) · 미니도시락김 · 배추김치 (9)	· 친환경쌀밥 · 잔치국수(1.5.6) · 연양식반달볼고기 (2.16) · 두부구이/양념간장 (5.6) · 단무지부추무침 · 김치볶음(5.6.9) · 체크초코+우유 (2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 사골떡국 (1.16) · 야채계란찜 (1) · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 건파래자반볶음 (13) · 배추김치 (9) · 초코칩트위스트 (1.2.5.6)	· 김가루주먹밥 · 양송이크림스프 (2.5.6.16) · 목살참스테이크 (6.10.12.13) · 오지치즈후라이 (2.5.6.10) · 블루베리우유 · 배추김치 (9) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경귀리밥 · 양지설렁탕/소면 (5.6.16) · 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13.17) · 도통동그랑땡&팻알전 (1.2.5.6.10.15.16) · 양파부추초무침 (5.6.13) · 석박지 (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/연양식반달볼고기(돈육:국내산)	국내산/비엔나(돈육:국내산)	국내산/국내산	국내산/도통동그랑땡전(돈육:국내산)
닭고기/가공품				국내산/치킨스테이크(뚝다리살: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	6.9	996.1	996.2	895.7	902.0	993.0
탄수화물(g)			55.0	110.1	130.3	129.1	136.5	140.8
단백질(g)	21.70	21.70	15.5	42.1	39.2	36.0	23.8	41.2
지방(g)			29.5	42.0	33.6	23.5	29.7	25.5
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	197.3	260.2	321.7	199.6	158.7	46.3
티아민(mg)	0.37	0.44	1.9	7.3	0.6	0.4	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	1.1	0.5	0.8	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.7	15.9	35.0	27.7	36.9	13.0
칼슘(mg)	247.41	297.41	263.4	330.2	516.5	151.5	190.2	128.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.6	5.1	6.0	3.5	8.9	4.7

* 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.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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 친환경현미밥 · 일갈이된장국 (5,6) · 해물콩나물찜 (5,6,8,9,13,17,18) · 야채계란말이 (1) · 골드햄구이 (1,2,5,6,10,15,16) · 깍두기 (9) · 비타하라봉 (13)	· 친환경기장밥 · 김치콩나물국 (5,6,9) · 경양식돈가스/소스 (1,2,5,6,10,12,13,16,18) · 양상추샐러드/오리엔탈D (5,6) · 석박지 (9) · 고기부추따바오 (1,5,6,10,16,18)	· 카레라이스 (2,5,6,10,12,13,16,18) · 매크오징어무국 (17) · 순살닭강정/콘볼 (1,2,4,5,6,12,13,15,18) · 양배추샐러드/케마소스 (1,5,12) · 배추김치 (9) · 스위트플럼	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 두부된장찌개 (5,6) · 수육+쌈장 (5,6,10,13) · 김치오징어전 (5,6,9,17) · 도토리묵무침 (5,6) · 버섯야채볶음/오이고추 · 배추김치 (9)	· 친환경쌀밥 · 톨육김치찌개 (5,6,9,10) · 낙지볶음&소면 (5,6,9,13,17,18) · 하트어묵전 (1,5,6) · 일갈이된장무침 (5,6) · 깍두기 (9) · 찰도그를 (2,5,6,10,15)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/골드햄구이(돈육:국산)	국내산/따바오(돈육:국산)돈가스(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/찰도그를(돈육:국산)
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/찰도그를(계육:국산)
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	7.0	933.3	997.0	995.3	928.2	934.3
탄수화물(g)			53.7	105.5	142.5	136.5	114.7	129.2
단백질(g)	21.70	21.70	21.7	46.6	39.5	51.7	58.2	58.3
지방(g)			24.6	33.5	27.1	25.4	24.6	17.2
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	126.3	155.5	120.1	122.3	109.8	123.9
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	1.2	0.9	1.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.8	0.6	0.3	0.8	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	22.4	41.7	8.2	19.9	24.3	18.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	230.6	219.6	236.5	148.7	276.0	272.4
철분(mg)	3.62	4.60	4.3	3.9	5.1	2.7	5.2	4.6

* 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 찹쌀, 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.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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경갈아현미밥 · 미니우동 (5.6.7.18) · 닭갈비(떡) (5.6.13.15) · 김말이/오징어튀김 (1.5.6.16.17) · 상추/레몬무쌈 · 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 얼큰버섯국(5.6) · 소고기당면볶음 (16) · 상색튀김 (1.5.6.10.18) · 숙주나물무침 · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 황태채무국 (5.6) · 오랑장육 (5.6.10) · 주꾸미볶음 (5.6.13) · 상추+야채스틱 · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 강황라이스 · 삼색수제비 (5.6.18) · 황금알카츠 (1.2.5.6.10.12) · 시금치프리타타 (1.10) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 오라때(사과)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 미소된장국 (5.6) · 닭봉구이 (5.6.13.15) · 고추잡채/꽃빵 (5.6.10.13.18) · 시금치나물 (5.6) · 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/황금알카츠(돈육: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	5.7	994.3	899.4	897.8	901.9	1,037.6
탄수화물(g)			53.8	141.6	121.1	96.6	143.5	122.0
단백질(g)	21.70	21.70	22.7	47.3	47.7	59.7	46.5	62.0
지방(g)			23.5	23.9	23.2	27.2	14.5	32.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	188.8	169.8	76.4	105.6	289.1	303.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.6	0.3	1.3	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.8	0.5	1.0	0.8	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	27.5	12.0	10.9	62.1	20.3	32.4
칼슘(mg)	247.41	297.41	249.4	177.0	108.9	198.1	533.6	229.4
철분(mg)	3.62	4.60	6.5	11.3	6.1	5.7	4.7	4.7

- * 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, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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