

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 29일(월)	01월 30일(화)	01월 31일(수)	02월 01일(목)	02월 02일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) 닭묵은지볶음 (5.6.9.13.15) 소시지전&육원전 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 도토리묵무침(5.6) 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 짬뽕(5.6.13.15) 감자베이컨볶음(5.10) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 북어달걀국(1.5.6) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 양념깻잎지(13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 소고기무국(5.6.16) 적화두툼너비아니(1.2.5.6.10.15.16.18) 메추리알연근조림(1.13) 견과류멸치볶음 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국(1.16) 치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16) 베이컨스크램블(1.10) 참나물샐러드(13) 깍두기(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/만두(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:외국산)	국내산/국내산	국내산/너비아니(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/스테이크(계육:국산)
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/동그랑땡(오징어:칠레, 페루, 중국)	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)	894.71	894.71	10.9	1,023.5	908.2	899.7	1,004.3	1,126.9
탄수화물(g)			48.3	123.1	105.5	117.8	119.2	126.6
단백질(g)	21.70	21.70	20.1	50.7	49.6	59.4	33.1	53.4
지방(g)			31.6	34.4	29.7	18.6	41.6	47.7
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	184.4	178.6	130.0	143.0	125.4	344.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.6	1.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.6	0.4	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.2	14.0	37.5	8.8	12.0	53.6
칼슘(mg)	247.09	297.09	162.7	148.5	158.8	155.7	137.6	212.6
철분(mg)	3.61	4.59	4.1	4.3	3.5	3.2	4.3	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 29일(월)	01월 30일(화)	01월 31일(수)	02월 01일(목)	02월 02일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 미소된장국(5.6) 수육+쌈장(5.6.10.13) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 상추부추무침(9) 배추김치(9) 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경서리태밥(조각)(5) 육개장(5.6.16) 통살새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) 미니크림스파게티(반찬)(1.2.5.6.10.13.16) 열갈이된장무침(5.6) 배추김치(9) 슈퍼콘(유)(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 맑은콩나물국(5.9) 오향장육(150)(5.6.10) 완자(고기+매콤)(1.2.5.6.10.15.16.18) 김치비빔국수(5.6.9.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 바지락미역국(5.6.18) 경양식돈까스(1.5.10.13) 매콤콩나물무침(5) 깍두기(9) 소프트치즈케익(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 청국장(5.9.16) 돼지갈비찜(양념)(5.6.10.13.18) 애호박새우볶음(5.9.13) 오가닉도시락김 무생채(9) 허니버터아몬드(2.5)
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/메밀전병(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)	국내산/완자(돈육:국산)	국내산/돈까스(돈육:국산)	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)	894.71	894.71	17.5	961.1	1,292.8	1,094.4	1,001.2	905.3
탄수화물(g)			51.2	126.9	201.5	126.4	110.5	93.6
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	53.5	36.2	47.4	32.2	57.6
지방(g)			31.2	24.8	37.4	40.4	45.3	31.1
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	95.9	66.0	168.0	54.9	77.1	113.8
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.1	0.5	1.3	0.9	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.5	0.8	0.7	0.5	0.9
비타민C(mg)	26.55	33.40	11.0	6.8	22.9	5.6	9.6	10.1
칼슘(mg)	247.09	297.09	241.8	205.1	484.5	165.9	155.1	198.5
철분(mg)	3.61	4.59	4.3	4.2	4.6	3.5	4.4	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 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				01월 29일(월)	01월 30일(화)	01월 31일(수)	02월 01일(목)	02월 02일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 오징어덮밥(5.6.17) 백짬뽕국(국그릇)(6.9.13.17.18) 달걀애호박해시브라운(1.10) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.18) 배추김치(9) 오라떼(사과)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 시래기들깨된장국(5.6) 통등심치즈돈까스(1.5.6.10) 삼치김치조림(9.13) 햄계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨북음밥(1.10) 유부팽이버섯장국(5.6) 오징어오이무침(갯잎)(5.6.13.17) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 우리밀핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 돈육김치찌개(5.9.10) 야채계란찜(1) 얼얼이된장무침(5.6) 총각김치(9) 피자를품은짬뽕(1.2.10.13) 	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)	국내산/쇼팽햄(돈육:국산)돈가스(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)핫도그(돈육:국산)	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	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)	894.71	894.71	3.6	935.4	1,053.3	1,002.6	714.9	
탄수화물(g)			53.1	123.2	105.3	139.9	109.9	
단백질(g)	21.70	21.70	20.2	59.0	47.6	40.8	34.9	
지방(g)			26.6	18.6	46.1	29.6	12.2	
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	198.5	241.1	151.5	205.0	196.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.5	0.4	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.6	16.0	19.0	36.5	11.2	
칼슘(mg)	247.09	297.09	277.7	387.8	251.8	316.0	154.9	
철분(mg)	3.61	4.59	3.8	2.7	5.2	3.8	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