

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 바지락순두부찌개 (5.9.18) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 매크몰어묵조림 (1.5.6.13) · 야채계란찜 (1) · 배추김치 (9) · 호떡파이 (1.2.5.6.14) 	<ul style="list-style-type: none"> · 강황라이스 · 잔치국수 (1.5.6) · 파채불고기 (5.6.10.13) · 베이컨스크램블 (1.10) · 양파부추초무침 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 모짜렐라치즈볼 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 경상도식소고기무국 (5.6.16) · 큐브묵살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 달걀후라이 (1) · 그린샐러드 (1.2.5.13) · 깍두기 (9) · 쥬시콜 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루주먹밥 · 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 4색야채아삭피클 · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 김치콩나물국 (5.6.9) · 크리스피함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 콘샐러드 (1.5.13) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 고칼슘딸기크림롤케이크 (1.2.5.6)
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/국내산	국내산/함박스테이크(돈육-국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨텐더(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	7.7	990.4	909.2	947.5	1,022.7	950.6
탄수화물(g)			53.3	108.8	117.6	109.3	159.8	138.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.3	67.1	58.0	44.3	36.1	24.0
지방(g)			27.4	28.6	20.4	36.1	26.9	32.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	175.4	242.9	88.5	280.4	155.1	110.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.5	1.2	1.2	0.5	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.7	0.5	1.0	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.3	10.4	22.3	24.5	14.5	19.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	198.0	257.2	208.7	140.9	165.6	217.5

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.7	10.6	4.1	6.1	3.7	3.9

- * 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				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 친환경쌀밥 · 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) · 해물콩나물찌 (5.6.8.9.13.17.18) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 시금치나물 (5.6) · 깍두기 (9) · 굴	· 친환경수수밥 · 얼큰닭곰탕 (15) · 포크큐브스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 바삭야채튀김 (1.5.6.18) · 양배추오이샐러드 (1.2.5.6.13) · 배추김치 (9) · 레드벨벳케익 (1.2.5.6)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 실파계란국 (1.9) · 생선커틀릿/타르타르소스(1.5.6.13) · 떡볶이(1.5.6.13) · 배추김치 (9) · 알감자버터구이 (2.5.13)	· 친환경현미밥 · 매콤오징어무국 (17) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 야채계란찜 (1) · 상추+깻잎/오이고추무침 (5.6) · 배추김치 (9) · 우유생크림빵 (1.2.5.6)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.9.12.16) · 돈육사태찌 (5.6.10.13) · 햄강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 야채계란말이 (1) · 배추김치 (9) · 초코칩트워스트 (1.2.5.6)
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/스테이크(돈육-국내산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/햄(돈육-국산)
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	9.3	903.4	1,102.2	986.9	996.7	903.7
탄수화물(g)			52.5	151.5	117.0	141.8	109.4	110.8
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	35.1	51.1	36.7	61.4	53.8
지방(g)			27.7	15.8	47.1	28.8	32.3	23.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	230.0	188.5	363.9	166.9	283.2	147.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	0.5	0.5	1.1	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.8	0.3	0.9	1.0
비타민C(mg)	26.56	33.40	27.2	41.1	35.6	21.0	24.6	13.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	204.9	133.6	171.0	317.1	216.2	186.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.1	2.2	3.7	4.4	5.6	4.8

- * 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 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 유자양상추샐러드 (13) 깍두기 (9) 푸르티복숭아 (11.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 맑은콩나물국 (5.9) 오리작화불고기 (5) 야채계란찜 (1) 참나물도토리묵무침 (5.6) 깍두기 (9) 애플망고 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 간쇼새우 (1.5.6.9.12.13) 자장소스 (1.5.6.10) 유자단무지채(배) 배추김치 (9) 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 순살닭강정/콘볼 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) 어묵야채볶음 (1.5.6.13) 도라지진미채무침 (5.6.13.17) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 시래기들깨된장국 (5.6) 통등심돈카츠 (1.5.6.10) 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양상추샐러드/허니요거트D (1.2.5.6) 깍두기 (9) 비타한라봉 (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/초평햄(돈육-국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/돈가스(돈육-국내산)비엔나(돈육-국산)
닭고기/가공품				국내산/치킨까스(계육-국산)	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	1,021.0	901.3	1,119.8	1,051.6	998.8
탄수화물(g)			55.5	168.8	104.2	160.9	149.8	117.7
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	38.9	41.2	46.5	56.2	30.7
지방(g)			27.6	22.0	34.4	31.2	23.6	43.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	150.8	243.2	262.9	77.9	94.9	75.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.9	0.7	0.3	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.5	0.9	0.6	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	34.1	87.6	8.7	25.9	8.3	40.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	257.3	354.9	276.3	194.8	181.5	279.2

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	4.1	6.3	4.3	2.6	3.8

- * 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.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