

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 북어달걀국(1.5.6) 베이컨스크램블(1.10) 해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 깍두기(9) 카스타드호떡(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 매콤오징어우국(17) 짜리돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 감자베이컨볶음(5.10) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 한우버섯국(16) 콩나물부추무침(5) 시금치무침 고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국(1.16) 황포도토리묵무침(5.6) 한입연근떡갈비(5.6.10.15.16.18) 어묵피망볶음(1.5.6) 연근부각(5.6) 깍두기(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/베이컨:미국, 앞다리살, (미국, 네덜란드, 캐나다)	국내산/베이컨:앞다리살, (미국, 네덜란드, 캐나다)	국내산/국내산	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/해물동그랑땡:오징어(칠레, 페루, 중국 등)	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	7.8		1,027.6	1,003.0	657.5	1,168.7
탄수화물(g)			51.2		134.7	113.5	89.6	150.2
단백질(g)	21.70	21.70	21.0		47.7	66.6	42.8	42.5
지방(g)			27.8		30.8	27.9	12.3	47.0
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	195.3		135.1	179.1	182.2	284.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1		0.4	1.7	1.2	1.3
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5		0.5	0.7	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.0		37.8	40.2	18.9	23.1
칼슘(mg)	247.09	297.09	160.5		147.9	156.0	110.1	227.8
철분(mg)	3.61	4.59	4.1		3.1	4.7	3.3	5.1

전일고등학교/2023.11.22 13:23/10.16.***.113/정선영

* 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

- 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 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.갯

전일고등학교/2023.11.22 13:23/10.16.***.113/정선영

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)
					· 친환경밭아현미밥 · 바지락순두부찌개 (5.9.18) · 양파부추초무침 (5.6.13) · 쫄면참나물전(1.5.6) · 타코야끼(5.6.13) · 홍삼훈제삼겹(10) · 배추김치(9)	· 친환경경수수밥 · 상색수제비(5.6.18) · 애호박새우볶음(5.9.13) · 치즈콩당매콤불고기 (5.6.13) · 배추김치(9) · 아삭이고추된장무침 (5.6) · 대파달걀볶(1.2.5.6.13)	· 친환경강황밥 · 양지설렁탕/소면 (5.6.13.16) · 참치김치볶음(5.9) · 건과류멸치볶음 · 어니언 떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 슈퍼슈프림피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 맑은콩나물국(5.9) · 통등심치즈돈까스 (1.5.6.10) · 계란후라이(1) · 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/훈제삼겹:삼겹살 (국내산)	국내산/국내산	국내산/떡갈비:돈육(국내산)	국내산/췌장:돈육(국내산) 돈까스:돈육(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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	19.5		984.0	1,086.7	1,257.7	947.5
탄수화물(g)			57.1		111.2	207.8	178.1	101.5
단백질(g)	21.70	21.70	15.4		46.7	35.9	48.9	30.4
지방(g)			27.5		37.4	10.3	35.6	44.8
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	88.0		25.9	119.3	46.6	160.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.8	0.4	1.2	0.4
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7		0.5	1.2	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	35.0		102.1	20.2	5.4	12.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	233.1		205.8	199.5	315.4	211.4
철분(mg)	3.61	4.59	5.0		6.5	5.1	4.0	4.3

* 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 등에사용하는 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

	12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)
--	------------	------------	------------	------------	------------

주간 학교급식 영양량				· 자장라이스(1.5.6.10) · 김치콩나물국(5.9) · 간장우재장아찌 · 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) · 해조칼슘 어두부전 (1.5.6) · 짬두기(9)	· 베이컨볶음밥(1.10) · 얼갈이된장국(5.6) · 매콤불어묵조림 (1.5.6.13) · 닭갈비/우쌈(5.6.13.15) · 고구마맛탕(5.13) · 배추김치(9)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/베이컨:알타리살:미국,네덜란드,캐나다		
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품					국내산	국내산		
2) 배추/가공품					국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산		
4) 콩/가공품					국내산	국내산		
낙지/가공품					중국산	중국산		
고등어/가공품					국내산	국내산		
갈치/가공품					세네갈	세네갈		
오징어/가공품					국내산	국내산		
꽃게/가공품					중국산	중국산		
참조기/가공품					국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	27.8		1,101.6	1,185.2		
탄수화물(g)			61.8		172.8	175.0		
단백질(g)	21.70	21.70	16.9		40.7	54.4		
지방(g)			21.3		25.7	27.6		
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	189.3		87.0	291.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.6	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.9		1.0	0.7		
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.5		8.3	36.7		
칼슘(mg)	247.09	297.09	292.1		299.9	284.3		
철분(mg)	3.61	4.59	4.6		4.9	4.3		

전일고등학교/2023.11.22 13:23/10.16.***.113/정선영

* 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 등에사용하는 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.갯

