

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				· 친환경흑미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 에그마니카츠(1.2) · 전편구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 감자채볶음 (5) · 배추김치 (9)	· 친환경차조밥 · 바지락미역국 (5.6.18) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 도토리묵우침 (5.6) · 깍두기 (9) · 고기부추파마오 (1.5.6.10.16.18)	· 친환경수수밥 · 미소된장국 (5.6) · 치즈인치킨까스/소스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 메추리알불어죽조림 (1.5.6.13) · 유자양상추샐러드 (13) · 배추김치 (9) · 사과즙(13)	· 강황라이스 · 한우버섯국 (5.6.16) · 한입미니돈까스 (1.5.6.10.13) · 건파래아몬드자반볶음 (13) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 배추김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 매콤오징어우국 (17) · 미니바베큐/미키크로켓(1.5.6.10) · 야채계란찜 (1) · 버섯들깨볶음 · 배추김치 (9) · 천혜향작즙주스 (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/국내산	국내산/국내산	국내산/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)	895.31	895.31	5.7	982.6	907.3	906.2	985.3	948.5
탄수화물(g)			49.1	122.5	105.8	129.2	105.0	108.4
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	38.2	47.1	37.7	34.1	51.0
지방(g)			33.1	35.9	30.7	25.9	46.5	32.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	149.4	267.6	114.7	111.9	58.5	194.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	1.3	0.3	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.7	0.7	0.3	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	23.0	33.9	6.4	61.6	6.2	6.8
칼슘(mg)	247.41	297.42	244.1	229.2	236.0	415.8	166.1	173.5
철분(mg)	3.62	4.60	5.0	4.0	9.1	3.8	3.7	4.5

- * 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 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				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				· 친환경혼합잡곡밥(5) · 얼큰콩나물국(5.9) · 코코넛새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) · 매콤두부조림(5.6) · 어묵떡볶이(1.5.6.13) · 깍두기(9)	· 친환경수수밥 · 시래기들깨된장국(5.6) · 채다치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 콩파오치킨파스타(1.5.6.9.12.13.15.18) · 반달단무지/야채피클 · 배추김치(9)	· 친환경보리밥 · 남도물갈비(5.6.10) · 오리훈제&양파부추무침(5.6.13) · 두부조림(5.6) · 상색목무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 바지락순두부찌개(5.9.18) · 참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) · 김치비빔국수(5.6.9.13) · 숙주나물무침 · 깍두기(9) · 이븐투플러스피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18)	· 친환경차조밥 · 빼없는감자탕(5.6.10) · 포크후라이드(1.5.6.10) · 파리돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) · 석박지(9) · 물만두(1.5.6.10.16.18)
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/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)	895.31	895.31	13.6	990.9	1,145.1	983.9	982.1	982.5
탄수화물(g)			51.6	159.5	154.9	67.7	153.6	113.0
단백질(g)	21.70	21.70	18.0	29.2	47.1	56.5	37.4	55.6
지방(g)			30.4	25.5	36.8	52.7	22.5	32.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	102.6	107.0	44.6	101.3	110.6	149.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.3	0.4	1.0	0.8	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	0.4	0.9	0.6	1.0
비타민C(mg)	26.57	33.40	15.6	6.4	16.6	33.3	11.0	10.5
칼슘(mg)	247.41	297.42	287.2	233.1	392.7	142.2	361.2	306.8
철분(mg)	3.62	4.60	8.9	3.8	7.5	3.6	13.5	16.2

- * 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.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				04월 21일(월) · 친환경현미밥 · 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) · 스윗소코순살치킨 (1.6.15) · 야채계란말이 (1) · 쌈배추겉절이 (9.13) · 석박지 (9) · 군만두 (1.5.6.10.16.18)	04월 22일(화) · 친환경보리밥 · 탄탄면 (1.2.4.5.6.10.15.16) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 베이컨스크램블 (1.10) · 상추+깻잎 · 무생채 (13)	04월 23일(수) · 친환경현미밥 · 잔치국수(1.5.6) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 오징어볶음 (5.6.9.13.17.18) · 콩나물무침 (5) · 석박지 (9)	04월 24일(목) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10) · 옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 스펵&감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 미니도시락김 · 배추김치 (9)	04월 25일(금) · 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 실파계란국 (1.9) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 단무지무침 · 배추김치 (9) · 찰도그를 (2.5.6.10.15)
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/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)	895.31	895.31	12.3	910.2	946.5	1,378.7	895.9	897.4
탄수화물(g)			51.8	144.2	101.2	164.7	117.8	107.2
단백질(g)	21.70	21.70	21.5	33.9	64.0	87.2	38.2	39.9
지방(g)			26.8	21.2	29.0	34.6	29.0	32.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	131.1	161.9	160.1	181.8	74.4	77.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.5	1.7	1.4	0.9	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	1.1	0.7	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	17.3	3.4	19.6	15.2	29.6	18.9
칼슘(mg)	247.41	297.42	191.4	128.8	230.7	217.1	109.4	271.2
철분(mg)	3.62	4.60	5.8	13.7	4.1	4.8	3.1	3.4

- * 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