

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 계란볶음밥 (1) 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 자장소스 (1.5.6.10) 통살연어까스/레몬마요소스 (1.5.6) 참나물무침 (5.6) 배추김치 (9) 미니소시지페스츄리(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 경상도식소고기무국 (5.6.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) 온두부/김치볶음 (5.9) 깍두기 (9) 락토핏(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 황태채무국 (5.6) 큐브묵살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새우브로콜리볶음 (5.9.13) 양상추샐러드/참깨D (1.5) 깍두기 (9) 목의보감배도라지 (12) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 동태국 (9.17.18) 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) 건과류멸치볶음 (5.6.13.15.18) 배추김치 (9) 꼬불이만두 (1.5.6.10.16.18) 누룽지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 매콤오징어무국 (17) 순살찜닭 (5.6.13.15.18) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) 멕시코샐러드(양배추) (1.2.5.6.10.13) 애호박버섯볶음 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/미니소시지페스츄리(돈육:국산)	국내산/소시지(돈육:국산)	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	2.9	906.2	965.3	902.7	933.1	900.3
탄수화물(g)			51.1	136.2	106.1	104.3	122.3	109.0
단백질(g)	21.70	21.70	23.2	38.0	57.5	47.0	57.5	62.6
지방(g)			25.6	21.5	33.6	30.8	20.3	22.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	163.4	162.4	180.9	108.2	65.4	299.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.2	1.0	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	0.9	1.1	0.6	0.9	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	23.2	15.3	56.9	13.1	7.3	23.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	230.0	307.9	178.8	197.0	266.2	200.2

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.9	5.6	5.1	4.9	3.1	5.6

- * 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				· 친환경기장밥 · 순두부찌개 (1.5.10) · 오향장육 (5.6.10) · 야채계란말이 (1) · 양배추찜/쌈장 · 배추김치 (9) · 크런치초코 (2)	· 친환경보리밥 · 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) · 크레앙고기완자전/양파초무침 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 콩나물무침 (5) · 석박지 (9) · 옛날꿀호떡 (1.2.5.6)	· 차슈덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 맑은콩나물국 (5.9) · 불닭맛김말이 (1.5.6.16) · 유자단무지채(배) · 배추김치 (9) · 알감자버터구이 (2.5.13)	· 친환경수수밥 · 쌀국수 (4.5.6.15.16.18) · 닭갈비(5.6.13.15) · 매콤불어묵조림 (1.5.6.13) · 단무지부추무침 · 배추김치 (9)	· 친환경보리밥 · 남도물갈비 (5.6.10) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 새우브로콜리볶음 (5.9.13) · 야채스틱/오이고추무침(5.6.13) · 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/국내산	국내산/고기완자전(돈육:국산)	국내산/차슈(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/물갈비(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	10.6	999.1	986.6	929.6	998.5	1,037.8
탄수화물(g)			49.1	97.5	156.5	129.8	130.3	85.6
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	57.0	23.1	25.6	56.0	56.3
지방(g)			33.0	39.8	28.9	33.7	26.3	50.4
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	137.5	213.4	84.2	151.9	159.2	78.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.6	0.3	0.3	0.8	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.1	0.4	0.5	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	24.4	14.7	2.5	25.2	15.3	64.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	202.4	354.5	87.5	219.6	246.3	103.9
철분(mg)	3.62	4.60	6.1	5.2	4.4	13.0	5.6	2.1

- * 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				11월 25일(월) · 친환경차조밥 · 빼빼는감자탕 (5.6.10) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 숙주미나리무침 · 석박지 (9)	11월 26일(화) · 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 한입깨바로우탕수육 (1.5.6.10.13) · 스틱단무지 · 배추김치 (9) · 부추갈비만두 (1.5.6.10.16.18)	11월 27일(수) · 친환경현미밥 · 닭곰탕 (15) · 연양식불고기/파채 (2.13.16) · 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13.17) · 양파부추초무침 (5.6.13) · 깍두기 (9)	11월 28일(목) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 팽이버섯된장국 (5.6) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) · 상추+야채스틱/쌈장 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 쥬시쿨 소(자두)	11월 29일(금) · 친환경밭아현미밥 · 매콤어묵국 (1.5.6.9) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) · 시금치나물 (5.6) · 배추김치 (9) · 소프트치즈케익 (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/햄(돈육:국산)	국내산/갈비반두(돈육:국산)꺾바로우(돈육:국산)	국내산/연양식불고기(돈육:국산)소시지(돈육:국산)	국내산/햄(돈육:국산)	국내산/군만두(돈육:국산)돈가스(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	7.0	1,055.0	910.4	909.8	919.0	993.3
탄수화물(g)			47.4	87.7	117.0	113.7	121.1	119.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	56.3	29.7	53.0	55.8	39.2
지방(g)			32.7	51.9	34.9	24.1	22.1	38.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	153.7	102.7	73.9	128.4	237.5	225.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.2	0.5	0.6	1.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.8	0.4	0.6	0.8	0.6

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	30.2	47.8	22.6	20.2	40.5	20.0
칼슘(mg)	247.41	297.41	170.9	138.1	206.9	106.2	216.8	186.6
철분(mg)	3.62	4.60	5.4	2.4	10.0	4.9	5.5	3.9

* 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 찰쌀을 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.잣