

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 08일(월)	01월 09일(화)	01월 10일(수)	01월 11일(목)	01월 12일(금)
						<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀아현미밥 참치김치찌개(5.9) 치킨까스/화이트소스(1.2.5.6.13.15) 김계란말이(1.5) 견과류멸치볶음 배추김치(9) 비피더스(블루베리)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 과토르치즈등심돈까스(80)(1.5.6.10.12.13.18) 양배추샐러드/케요소스(1.5.12) 오가닉도시락김 배추김치(9) 크런치초코(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 양지설렁탕/당면(13.16) 연양식반달불고기(2.16) 양상추샐러드/참깨0(1.5) 배추김치(9) 비비고군만두(1.5.6.10.16.18)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/돈가스(돈육:국산)	국내산/만두(돈육:국산), 연양불고기(돈육:국산)
닭고기/가공품						국내산/치킨까스(닭고기:국산)	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품						국내산	국내산	국내산
낙지/가공품						중국산	중국산	중국산
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산
갈치/가공품						국내산	세네갈	세네갈
오징어/가공품						국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품						국내산	중국산	중국산
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	7.8			985.9	1,073.0	833.8
탄수화물(g)			51.0			109.2	142.4	111.4
단백질(g)	21.70	21.70	13.7			41.0	24.6	31.6
지방(g)			35.3			40.6	43.9	27.2
비타민A(㎍ RAE)	205.23	282.50	105.4			92.5	183.3	40.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.4			0.3	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4			0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.55	33.40	7.8			4.7	14.9	3.8
칼슘(mg)	247.09	297.09	238.8			362.3	262.2	91.8
철분(mg)	3.61	4.59	6.3			3.3	2.3	13.1

* 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 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 08일(월)	01월 09일(화)	01월 10일(수)	01월 11일(목)	01월 12일(금)
						<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 닭곰탕(15) 어린이 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 미니스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 시금치나물 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 북어달걀국(1.5.6) 고등어무조림(5.6.7) 온두부/김치볶음(5.9) 잡채(5.6.10) 깍두기(9) 허니버터아몬드(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨볶음밥(1.10) 참치김치찌개(5.9) 돈육사태찜(5.6.10.13) 건파래아몬드자반볶음(13) 배추나물(5.6) 깍두기(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품						국내산/떡갈비(갈비살-국산, 후지-국산)	국내산/국내산	국내산/베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품						국내산	국내산	국내산
낙지/가공품						중국산	중국산	중국산
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산
갈치/가공품						세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품						국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품						중국산	중국산	중국산
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	9.0			1,084.9	923.7	915.9
탄수화물(g)			50.9			135.0	120.5	110.0
단백질(g)	21.70	21.70	22.1			50.5	50.5	57.4
지방(g)			27.0			35.8	24.4	26.1
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	170.4			232.8	125.1	153.5
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0			1.2	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	1.0			0.6	1.3	1.2
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.3			21.2	14.3	22.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	210.8			115.4	290.6	226.4
철분(mg)	3.61	4.59	5.1			4.4	6.1	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 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				01월 08일(월)	01월 09일(화)	01월 10일(수)	01월 11일(목)	01월 12일(금)
						• 친환경귀리밥H • 바지락순두부찌개 (5.9.18) • 돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 스크램블 에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 매콤콩나물무침(5) • 깍두기(9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 빼없는감자탕 (5.6.10) • 생선커튼렛/타르타 르소스(1.5.6.13) • 애호박베이컨볶음 (10) • 깍두기(9) • 코코팜(2.13)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품						국내산/초핑햄(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:외국산)	
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	16.3			997.4	1,083.6	
탄수화물(g)			51.8			117.2	145.2	
단백질(g)	21.70	21.70	23.6			64.2	55.2	
지방(g)			24.6			26.7	28.8	
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	136.4			205.3	67.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2			1.4	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.8			0.9	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	56.2			18.2	94.3	
칼슘(mg)	247.09	297.09	249.9			270.7	229.1	
철분(mg)	3.61	4.59	7.5			11.0	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 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