

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 12일(월)	02월 13일(화)	02월 14일(수)	02월 15일(목)	02월 16일(금)
							· 계란볶음밥(1) · 미소원장국(5.6) · 한입미니돈까스/케 찜(1.5.6.10.12) · 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13) · 오가닉도시락김 · 배추김치(9)	· 강황라이스 · 한우버섯국(16) · 돈육김치찌 (5.6.9.10.13) · 두부전/양념간장 (1.5.6) · 간장무채장아찌 · 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산
돼지고기/가공품							국내산/미니돈까스 (돈육:국산)	국내산/국내산
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
주꾸미/가공품							중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	12.6				1,117.4	896.6
탄수화물(g)			47.9				128.6	106.8
단백질(g)	21.70	21.70	18.0				38.7	50.0
지방(g)			34.1				47.4	27.1
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	156.0				175.6	136.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6				0.4	0.9
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7				0.6	0.8
비타민C(mg)	26.55	33.40	7.8				8.6	6.9
칼슘(mg)	247.09	297.09	210.2				251.5	169.0
철분(mg)	3.61	4.59	5.0				5.5	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 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				02월 12일(월)	02월 13일(화)	02월 14일(수)	02월 15일(목)	02월 16일(금)
							• 친환경발아현미밥 • 장각삼계탕(15) • 통살새우까스/타르 타르소스(1.5.6.9.13) • 햄강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 매콤콩나물무침(5) • 깍두기(9)	• 친환경흑미밥 • 매콤오징어무국(17) • 파채불고기 (5.6.10.13) • 애호박베이컨볶음 (10) • 미나리숙주무침 (5.6) • 배추김치(9) • 리얼강자뽕 (1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/베이컨(돈육:국산)
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
주꾸미/가공품							중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	10.3				1,067.9	906.5
탄수화물(g)			47.9				104.6	124.9
단백질(g)	21.70	21.70	22.3				53.5	53.3
지방(g)			29.8				44.9	18.7
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	87.7				117.0	58.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9				0.6	1.2
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5				0.4	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.3				10.8	27.9
칼슘(mg)	247.09	297.09	113.2				97.7	128.7
철분(mg)	3.61	4.59	2.9				2.9	2.9

\* 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 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				02월 12일(월)	02월 13일(화)	02월 14일(수)	02월 15일(목)	02월 16일(금)
							• 친환경혼합잡곡밥(5) • 사골떡국(1.16) • 돈육김치볶음(5.6.9.10) • 오이고추된장무침(5.6) • 고구마맛탕(5.13) • 총각김치(9) • 비피더스(블루베리)(2)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품							국내산/국내산	
닭고기/가공품							국내산/국내산	
오리고기/가공품							국내산/국내산	
1) 쌀/가공품							국내산	
2) 배추/가공품							국내산	
3) 고춧가루/가공품							국내산	
4) 콩/가공품							국내산	
낙지/가공품							중국산	
고등어/가공품							국내산	
갈치/가공품							세네갈	
오징어/가공품							국내산	
꽃게/가공품							중국산	
참조기/가공품							국내산	
주꾸미/가공품							중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	0.7				900.6	
탄수화물(g)			67.6				148.4	
단백질(g)	21.70	21.70	17.5				38.5	
지방(g)			14.9				14.5	
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	64.4				64.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9				0.9	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4				0.4	
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.8				22.8	
칼슘(mg)	247.09	297.09	240.1				240.1	
철분(mg)	3.61	4.59	2.6				2.6	

\* 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 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