

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 06일(월) · 친환경흑미밥 · 매콤오징어무국 (17) · 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) · 견과류멸치볶음 · 파리고추감자조림 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 고기부추따바오 (1.5.6.10.16.18)	01월 07일(화) · 친환경수수밥 · 미소된장국 (5.6) · 치즈안치킨까스/소스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 메추리알불어묵조림 (1.5.6.13) · 유아양상추샐러드 (13) · 배추김치 (9) · 사과즙 (13)	01월 08일(수) · 친환경현미밥 · 한우버섯국 (5.6.16) · 수랏간더블함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 스펀구이&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) · 도라지진미채우침 (5.6.13.17) · 짬두기 (9)	01월 09일(목) · 계란볶음밥 (1) · 바지락미역국 (5.6.18) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 애그랑탱 (1.2.5.6.10.15.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 감치왕만두 (1.5.6.10.16.18)	01월 10일(금) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) · 두툼떡갈비 (5.6.10.15.16.18) · 파리고추감자조림 (5.6.13) · 떡새우완자 (1.2.5.6.9.18) · 깍두기 (9) · 우리밀모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)
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)	895.29	895.29	8.8	933.6	931.9	895.4	924.2	1,184.6
탄수화물(g)			53.9	120.0	134.7	115.5	90.8	186.2
단백질(g)	21.70	21.70	20.7	60.7	38.1	43.2	66.6	40.3
지방(g)			25.4	21.0	26.0	27.8	31.2	29.7
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	113.6	119.8	111.9	96.9	164.4	74.9
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.3	0.3	1.6	0.8	1.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.7	0.3	0.5	0.7	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	23.2	15.9	61.6	20.6	7.2	10.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	234.5	229.0	416.2	145.9	271.1	110.2
철분(mg)	3.62	4.60	5.0	4.8	3.8	3.8	9.2	3.3

- * 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				01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)
				· 친환경현미밥 · 고기짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) · 떡볶이/오징어링 (1.5.6.13.17) · 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) · 야채계란말이 (1) · 깍두기 (9) · 패스츰리쿠키 (1.2.5.6)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 잔치국수(1.5.6) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 양파부추무침/참소 스(5.6.13) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) · 추러스(1.2.5.6)	· 제육덮밥 (5.6.10) · 맑은콩나물국 (5.9) · 도토리묵무침 (5.6) · 달걀후라이(1) · 미니도시락김 · 모짜렐라핫도그/케 첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치 (9)	· 친환경기장밥 · 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 단호박닭볶음탕 (5.6.13.15) · 야채계란찜 (1) · 애너타리버섯들깨 볶음 · 깍두기 (9) · 초코마들렌 (1.2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 복어채달걀국 (1.5.6) · 통등심돈카츠 (1.5.6.10.12.13.18) · 유아양상추샐러드 (13) · 배추김치 (9) · 갈비만두 (1.5.6.10.15.16.18)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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)	895.29	895.29	18.5	957.1	1,318.9	904.2	1,108.5	1,014.6
탄수화물(g)			51.8	139.7	194.1	106.5	117.1	117.9
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	46.2	64.1	53.9	63.9	29.6
지방(g)			28.4	23.5	27.5	27.6	40.5	45.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	185.9	171.7	116.8	170.4	412.1	58.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.6	0.8	1.4	1.1	4.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	0.6	0.6	1.0	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	22.6	29.4	12.5	18.3	39.1	13.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	237.0	246.5	245.9	355.3	142.3	195.1
철분(mg)	3.62	4.60	6.6	4.6	13.2	5.0	5.5	4.9

- * 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.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				01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)
				• 새우볶음밥 (1.5.9.13) • 실파계란국 (1.9) • 닭봉구이 (5.6.13.15) • 매콤두부조림(5.6) • 블루베리무피클 • 배추김치 (9)	• 자장라이스 (1.5.6.10) • 감치콩나물국 (5.6.9) • 참쌀깨바로우탕수 육(1.5.6.10.13) • 오이부추무침 • 깍두기 (9) • 메밀전병 (2.3.5.6.16.18)		• 강황라이스 • 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) • 에그마니카츠(1.2) • 주꾸미떡볶음 (5.6) • 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) • 깍두기 (9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산		국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	
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	
주꾸미/가공품				중국산	중국산		중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	15.7	1,162.7	1,039.8		904.0	
탄수화물(g)			49.3	126.6	144.5		104.4	
단백질(g)	21.70	21.70	21.9	71.5	40.7		54.4	
지방(g)			28.9	37.3	32.4		28.2	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	205.5	273.9	89.8		252.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.7		0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	1.0	1.2	1.1		0.8	
비타민C(mg)	26.56	33.40	8.8	7.9	13.0		5.5	
칼슘(mg)	247.41	297.41	249.9	268.6	190.5		290.4	
철분(mg)	3.62	4.60	9.3	12.0	10.3		5.7	

- * 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