

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시

전일고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
				· 친환경수수밥 · 불낙전골 (5.6.16) · 콩나물잡채 (5.6.13) · 애호박새우볶음 (5.9.13) · 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 통추러스 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (1.5.10) · 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) · 비엔나소시지떡볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 치킨까스/강정소스 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 달걀후라이(1) · 소고기야채죽(16) · 미소된장국 (5.6) · 짬두기(9) · 유기농미니김		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
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					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	42.9	1,153.6	1,230.7	1,451.1		
탄수화물(g)			52.1	180.6	178.6	126.4		
단백질(g)	21.70	21.70	16.0	45.0	53.5	50.6		
지방(g)			31.9	25.3	31.3	75.8		
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	437.9	91.8	93.1	1,128.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.5	0.9	0.5		

리보플라빈(mg)	0.47	0.56	1.1	0.5	0.5	2.2		
비타민C(mg)	26.55	33.40	50.1	8.0	40.1	102.1		
칼슘(mg)	247.09	297.09	292.7	175.5	312.4	390.4		
철분(mg)	3.61	4.59	7.0	4.9	4.9	11.4		

전일고등학교/2023.10.26

- \* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배
- 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. 복산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19. 잣

## 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시

전일고등학교

	11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥 (5.6.16)</li> <li>· 육개장 (5.6.9)</li> <li>· 들깨우채나물 (1.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>· 오곡꺾바로우 (1.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경특미밥 (1.5.6.9.13.15.18)</li> <li>· 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 숙주미나리우침 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 온두부/김치볶음(5.9)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 레인보우크럼블케이크 (1.2.5.6)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 후리가게김가루작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 김치우동 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 단무지우침 (1.2.5.6.15.18)</li> <li>· 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 약과호떡빵 (1.2.5.6)</li> </ul>

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/ 국내산	국내산(한우)/ 소고기(호주 산)			국내산(한 우)/국내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내 산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내 산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내 산			
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	27.2	894.1	1,458.6			1,061.3
탄수화물(g)			59.0	149.3	185.2			160.7
단백질(g)	21.70	21.70	15.6	25.0	67.1			39.2
지방(g)			25.3	20.3	47.5			26.6
비타민A( $\mu$ g RAE)	205.23	282.50	106.4	62.5	196.8			60.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.4	0.6	0.4			0.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.7			0.2
비타민C(mg)	26.55	33.40	10.6	14.9	9.1			7.6

전일고등학교/2023.10.26

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.09	297.09	198.6	168.4	218.8			208.7
철분(mg)	3.61	4.59	6.2	9.5	5.7			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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배
- 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. 복산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19. 잣

전일고등학교/2023.10.26

## 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시

전일고등학교

	11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
--	------------	------------	------------	------------	------------

주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 등뼈감자탕(5.6.10)</li> <li>• 상추부추무침(9)</li> <li>• 얼큰어묵볶음(1.5.6)</li> <li>• 고등어구이(5.6.7)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 감자고추장찌개(5.6)</li> <li>• 쥐어채조림(5.6.13)</li> <li>• 낙지볶음&amp;소면(5.6)</li> <li>• 홍콩쉬림프(1.2.5.6.9.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰흑미밥</li> <li>• 얼큰콩나물국(5.9)</li> <li>• 부추무침(9)</li> <li>• 고추장불고기(5.6.10.13)</li> <li>• 계란말이(1)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 미니초코라떼(2)</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			국내산(한우)/국내산
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	894.71	894.71	6.8	998.8	965.0			901.9
탄수화물(g)			54.9	117.9	133.0			128.0
단백질(g)	21.70	21.70	21.8	48.9	48.5			53.0
지방(g)			23.3	31.5	23.1			16.8
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	156.8	144.1	124.3			202.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	0.4			1.2
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.3			0.6
비타민C(mg)	26.55	33.40	12.5	18.3	9.7			9.4
칼슘(mg)	247.09	297.09	232.7	179.3	235.1			283.6
철분(mg)	3.61	4.59	4.3	3.9	4.1			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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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.복산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣




16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

1추/봄동배추

1승아, 12.토마토, 13.아황

16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

## 제

(중식)

11월 18일(토)	11월 19일(일)

원산지	원산지
영양량	영양량

16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

영양량	영양량

|추/봄동배추

·승아, 12.토마토, 13.아황

; 16:19/10.16.\*\*\*.113/정선영

## 제

(석식)

11월 18일(토)	11월 19일(일)
------------	------------

원산지	원산지
영양량	영양량

|추/봄동배추

·승아, 12.토마토, 13.아황