

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 북어달걀국 (1.5.6) · 하와이안푹찜&야채구이 (6.10.12.13) · 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) · 시금치나물 · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨볶음밥 (1.10) · 매콤어묵우동국 (1.5.6.9) · 삼치우조림 (13) · 건파래아몬드자반볶음 (13) · 해물동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 빼없는감자탕 (5.6.10) · 생선커틀렛/타르타르소스(1.5.6.13) · 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 전복죽 (18) · 소고기우동 (5.6.16) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 애너타리버섯들깨볶음 · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 김치콩나물국 (5.6.9) · 순살짬뽕 (5.6.13.15.18) · 베이컨스크램블 (1.10) · 배추김치 (9) · 소떡소떡 (1.5.6.10.15.16)
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/베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다)	국내산/소시지:돈육(국산)	국내산/국내산	국내산/베이컨:돈육(미국, 네덜란드, 캐나다)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/소시지:계육(국산)	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/해물완자: 오징어(칠레, 페루, 중국)	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
전복/가공품							국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	21.7	919.3	981.0	1,128.9	1,027.0	1,392.1
탄수화물(g)			53.3	126.2	147.2	123.1	146.1	167.6
단백질(g)	21.70	21.70	23.1	59.4	47.9	64.8	50.7	85.5
지방(g)			23.6	17.2	19.9	39.0	23.9	39.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	164.1	262.0	136.1	89.2	133.2	200.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	0.4	1.2	1.1	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	0.5	0.8	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	28.0	25.3	24.2	38.3	10.9	41.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	186.2	175.1	221.5	256.6	96.4	181.4
철분(mg)	3.62	4.60	4.1	3.9	3.2	4.6	3.8	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 찌쌀을 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)

				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 남도물갈비 (5.10) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 열갈이된장무침 (5.6) · 총각김치(9) · 아이스망고바 (1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) · 상추+깻잎(쌈장) (5.6.13) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루주먹밥 · 잔치국수(면기) (1.5.6) · 한입참스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 반달단무지/야채피클 · 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 사골떡국 (1.16) · 오향장육(150) (5.6.10) · 두부구이/양념간장 (5.6) · 매콤콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 오리불고기 (5.6.13) · 데리야끼고등어구이 (5.6.7.13) · 햄강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 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/행:돈육(지방일부사용, 국산)	국내산/참스테이크:돈육(국산)	국내산/국내산	국내산/만두:돈육(국산), 베이컨:돈육(미국, 네델란드, 캐나다)행: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	22.3	1,125.6	940.9	1,207.0	953.0	1,249.6
탄수화물(g)			53.5	125.9	132.9	203.8	113.0	141.3
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	58.7	52.2	46.5	41.9	44.0
지방(g)			28.4	40.6	18.8	22.7	33.6	53.3
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	145.9	92.5	201.8	302.1	61.4	71.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	1.1	0.5	1.2	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.9	0.6	0.7	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	78.4	324.3	15.8	32.9	4.1	15.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	181.7	196.5	208.4	282.3	105.0	116.2
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	5.9	4.5	6.1	3.1	4.6

* 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 찌쌀을 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				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
				· 친환경수수밥 · 돼지국밥/소면 (5.6.10) · 닭갈비(5.6.13.15) · 오이고추된장무침 (5.6) · 배추김치 (9) · 알감자버터구이 (2.5.13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 팥이버섯된장국 (5.6) · 후라이드치킨 (2.5.6.13.15.18) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 블루베리우유 · 배추김치 (9)	· 친환경밭아현미밥 · 꼬꼬짜글이 (5.6.13.15) · 콰트르치즈등심돈 까스(80) (1.5.6.10.12.13.18) · 오징어브로콜리속 회/초장 (5.6.13.17) · 숙주나물무침 · 배추김치 (9)		· 자장라이스 (1.5.6.10) · 크래미계살스프 (1.2.5.6.8.13.16) · 닭가슴살꺾바로우 (레몬소 스)(1.5.6.10.11.12 .13.18) · 양상추샐러드/오 리엔탈D (5.6) · 배추김치 (9) · 이오(팩) (2)
식재료	원산지		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	국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/돈까스:돈 육(국산)			국내산/국내산	
닭고기/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/꺾바로우: 계육(국산)	
오리고기/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내산	
1) 쌀/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
2) 배추/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
3) 고춧가루/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
4) 콩/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
낙지/가공품	중국산		중국산	중국산			중국산	
고등어/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
갈치/가공품	세네갈		세네갈	세네갈			세네갈	
오징어/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
꽃게/가공품	중국산		중국산	중국산			중국산	
참조기/가공품	국내산		국내산	국내산			국내산	
주꾸미/가공품	중국산		중국산	중국산			중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	33.8	1,107.8	1,506.4	1,025.3		1,153.1
탄수화물(g)			56.5	142.0	233.7	123.1		166.3
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	54.3	63.7	50.5		46.8
지방(g)			25.1	32.2	32.7	33.3		33.3
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	143.6	182.4	157.0	102.8		132.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.8	0.5		0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.6	1.0	0.4		1.2
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.3	25.6	8.4	14.5		12.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	196.3	92.4	211.8	80.4		400.7
철분(mg)	3.62	4.60	5.6	3.5	12.3	2.8		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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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