

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 03월 25일(월)  | 03월 26일(화)   | 03월 27일(수)  | 03월 28일(목)   | 03월 29일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|--|--|
|                |           |           |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 북어달걀국 (1.5.6)</li> <li>· 하와이안폭참&amp;야채구이 (6.10.12.13)</li> <li>· 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 베이컨볶음밥 (1.10)</li> <li>· 매콤어묵우동국 (1.5.6.9)</li> <li>· 삼치우조림 (13)</li> <li>· 건파래아몬드자반볶음 (13)</li> <li>· 해물동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 빼빼는감자탕 (5.6.10)</li> <li>· 생선커를렛/타르타르소스(1.5.6.13)</li> <li>· 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 매콤콩나물무침 (5)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 전복죽 (18)</li> <li>· 소고기무국 (5.6.16)</li> <li>· 돈육간장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 애너타리버섯들깨볶음</li> <li>· 배추김치 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 김치콩나물국 (5.6.9)</li> <li>· 순살찜닭 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 베이컨스크램블 (1.10)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 소떡소떡 (1.5.6.10.15.16)</li> </ul> |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>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 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 03월 25일(월)  | 03월 26일(화)   | 03월 27일(수)  | 03월 28일(목)   | 03월 29일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|--|---|
|                |           |           |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>남도물갈비 (5.10)</li> <li>오리훈제머스타드 (1.5.6.13)</li> <li>얼갈이된장무침 (5.6)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>아이스망고바 (1.2.5)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>맑은콩나물국 (5.9)</li> <li>오삼불고기 (5.6.10.13.17)</li> <li>햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>상추+깻잎(쌈장) (5.6.13)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>김가루주먹밥</li> <li>잔치국수(면기) (1.5.6)</li> <li>한입참스테이크 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>참치김치볶음 (5.9)</li> <li>반달단무지/야채피클</li> <li>깍두기 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>사골떡국 (1.16)</li> <li>오향장육 (150) (5.6.10)</li> <li>두부구이/양념간장 (5.6)</li> <li>매콤콩나물무침 (5)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>만두전골 (1.5.6.7.10.16.18)</li> <li>오리불고기 (5.6.13)</li> <li>데리야끼고등어구이 (5.6.7.13)</li> <li>햄강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>깍두기 (9)</li> </ul> |
| 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/햄:돈육(지방일부사용, 국산)   | 국내산/참스테이크:돈육(국산)  | 국내산/국내산  | 국내산/만두:돈육(국산), 베이컨:돈육(미국, 네델란드, 캐나다)햄: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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>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 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

(석식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 03월 25일(월)  | 03월 26일(화)  | 03월 27일(수)  | 03월 28일(목) | 03월 29일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|---|------------|--|
|                |           |           |            | · 친환경수수밥<br>· 돼지국밥/소면<br>(5.6.10)<br>· 닭갈비(5.6.13.15)<br>· 오이고추된장무침<br>(5.6)<br>· 배추김치 (9)<br>· 알감자버터구이<br>(2.5.13) | · 친환경혼합잡곡밥<br>(5)<br>· 팽이버섯된장국<br>(5.6)<br>· 후라이드치킨<br>(2.5.6.13.15.18)<br>· 토마토스파게티<br>(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>· 블루베리우유<br>· 배추김치 (9) | · 친환경발아현미밥<br>· 꼬꼬짜글이<br>(5.6.13.15)<br>· 콰트르치즈등심돈<br>까스(80)<br>(1.5.6.10.12.13.18)<br>· 오징어브로콜리속<br>회/초장 (5.6.13.17)<br>· 숙주나물무침<br>· 배추김치 (9) |            | · 자장라이스<br>(1.5.6.10)<br>· 크래미게살스프<br>(1.2.5.6.8.13.16)<br>· 닭가슴살깨바로우<br>(레몬소<br>스)(1.5.6.10.11.12<br>.13.18)<br>· 양상추샐러드/오<br>리엔탈D (5.6)<br>· 배추김치 (9)<br>· 이오(팩) (2) |
| 식재료            |           |           |            | 원산지   | 원산지   | 원산지   | 원산지        | 원산지  |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            | 국내산(한우)/국<br>내산   | 국내산(한우)/국<br>내산   | 국내산(한우)/국<br>내산   |            | 국내산(한우)/국<br>내산  |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/돈까스:돈<br>육(국산)  |            | 국내산/국내산  |
| 닭고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            | 국내산/깨바로우:<br>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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>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(μg 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 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