

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					· 친환경쌀밥 · 황태채우국 (5.6) · 한입미니돈까스 (1.5.6.10.13) · 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13.17) · 히말라야소금김 · 배추김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 (5.9) · 돈육사태짬 (5.6.10.13) · 오이부추무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 에그토르티야버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 마시는글글이한라봉 (13)	· 강황라이스 · 한우버섯국 (16) · 낙지볶음&소면 (5.6) · 감자채볶음 (5) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 배추김치 (9)	· 친환경귀리밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 갈릭크런치생선까스/샤워크림소스 (1.2.5.6.12.13) · 베이컨스크램블 (1.10) · 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) · 깍두기 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	6.8		921.4	997.1	966.3	938.2
탄수화물(g)			49.9		101.5	124.4	121.4	117.0
단백질(g)	21.70	21.70	21.0		36.8	54.0	53.1	51.4
지방(g)			29.2		37.9	29.5	26.6	26.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	100.5		82.3	67.4	114.0	138.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.3	1.3	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5		0.3	0.9	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	14.0		10.4	8.0	15.3	22.4
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.8		179.6	172.7	178.0	269.1
철분(mg)	3.62	4.60	4.3		3.0	4.4	5.0	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 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				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					· 친환경수수밥 · 바지락미역국 (5.6.18) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 버섯잡채 (5.6.10.13) · 시금치나물 · 배추김치 (9) · 바닐라카라멜마카롱(1.2.6)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 맑은콩나물국 (5.9) · 활짝핀떡갈비 (5.6.10.15.16.18) · 감자채볶음 (5) · 연근조림(5.6.13) · 허쉬바아이스크림 (1.2.5)	· 친환경쌀밥 · 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) · 야채계란찜 (1) · 오징어김치전 (6.9.17) · 도토리묵무침 (5.6) · 깍두기 (9)	· 친환경기장밥 · 한우사골곰탕/소면(5.6.16) · 새송이버섯아니 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 팥리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) · 숙주나물무침 · 석박지 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	16.6		989.0	1,349.6	906.0	930.5
탄수화물(g)			53.5		128.0	168.2	143.1	113.8
단백질(g)	21.70	21.70	15.0		44.5	38.1	32.3	39.9
지방(g)			31.5		31.2	59.7	21.6	32.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	234.5		326.8	201.5	263.0	146.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1		0.6	2.0	0.4	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7		0.8	0.7	0.9	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.4		25.7	37.3	2.7	7.9
칼슘(mg)	247.41	297.41	210.0		173.3	330.1	236.9	99.8
철분(mg)	3.62	4.60	6.9		8.0	5.9	8.7	5.1

- * 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				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					• 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) • 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 유자양상추샐러드 (13) • 스틱단무지 • 배추김치 (9) • 이오팍 (2)		• 친환경흑미밥 • 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) • 순살닭강정/콘볼 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) • 어묵야채볶음 (1.5.6.13) • 도라지진미채무침 (5.6.13.17) • 배추김치 (9)	• 작은밥 • 자장소스/자장면 (1.5.6.10) • 실파게란국 (1.9) • 한입깨바로우탕수육(1.5.6.10.13) • 단무지부추무침 • 배추김치 (9)
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
주꾸미/가공품					중국산		중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	7.4		908.7		1,038.2	936.6
탄수화물(g)			63.4		153.5		150.0	152.7
단백질(g)	21.70	21.70	17.4		36.7		54.7	34.0
지방(g)			19.2		17.2		23.1	21.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	82.0		89.6		97.3	59.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		1.1		0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5		0.4		0.3	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	20.3		27.0		12.7	21.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	246.0		350.3		187.7	200.0
철분(mg)	3.62	4.60	5.3		3.2		2.7	9.9

- * 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