

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				· 친환경기장밥 · 한우사골곰탕/소면(5.6.16) · 견과류너비아니(4.5.6.10.15.16.18) · 매콤볼어묵조림(1.5.6.13) · 숙주나물무침 · 배추김치(9)	· 강황라이스 · 달걀후라이(1) · 삼색수제비(5.6.18) · 진미채조림(5.6.13.17) · 큐브육살스테이크H(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치 H(9) · 크림초코라떼H(2.13)	· 친환경흑미밥 · 매콤오징어무국(17) · 치킨까스/강정소스(1.2.5.6.12.13.15) · 감자고추조림(5.6.13) · 청포묵김가루무침 · 깍두기(9) · 우리밀정통와플(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국(5.9) · 김치고등어조림(7.9.13) · 참나물무침 · 깍두기(9) · 에그토르티아버거(1.2.5.6.10.12.15.16)	· 친환경올무밥 · 동태국(9.17.18) · 돈육김치찜(5.6.9.10.13) · 시금치프리타타(1.10) · 진뽕구이(1.2.5.6.10.15.16) · 석박지(9) · 누룽지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/견과류너비아니:돈육(국산)	큐브육살스테이크:돈육(국산)/국내산	국내산/국내산	국내산/에그토르티아:돈육(국산)	돈육김치찜:돈육(국산)/시금치프리타타:베이컨(돈육:미국, 네덜란드, 캐나다), 진뽕구이(돈육:국내산)			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨까스:계육(국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품								동태국:동태(러시아)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	김치고등어조림:고등어(국산)	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품	국내산	국내산/진미채조림:오징어채(페루)	매콤오징어무국:오징어(국산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	12.5	985.2	1,016.9	945.0	942.7	1,144.9
탄수화물(g)			59.5	147.1	152.3	152.9	144.0	138.4
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	34.6	43.9	38.5	37.1	69.3
지방(g)			22.4	26.3	24.1	19.5	22.4	30.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	124.6	54.5	132.0	125.9	125.5	185.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.2	0.8	0.5	0.7	1.3

리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.3	0.6	0.6	0.6	1.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	14.8	4.1	5.2	19.8	8.6	36.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	196.9	84.0	247.3	249.4	185.8	218.0
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	3.4	5.6	3.6	3.9	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 찹쌀, 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)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				· 친환경보리밥 · 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 순살닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) · 해물볶음우동 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) · 매크두부조림 (5.6) · 석박지 (9)	· 콩나물밥/양념간장 (5.6.16) · 미소된장국 (5.6) · 옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 오징어초무침 (5.6.13.17) · 배추김치 (9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 육개장 (5.6.16) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 수제마늘빵 (1.2.5.6)	· 친환경기장밥 · 순두부찌개(민찌) (1.5.10) · 파채너비아니 (5.6.10.15.16.18) · 건과류멸치볶음 · 들깨무나물 · 총각김치(9) · 매크오징어바 (1.5.6.17)	· 친환경수수밥 · 알큰콩나물국 (5.9) · 고추장불고기(양배추) (5.6.10.13) · 애호박버섯볶음 · 콘샐러드 (1.5.13) · 상추+깻잎/오이고추무침 (5.6) · 배추김치 (9)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	콩나물밥:소고기(한우)/국내산	육개장:소고기(국내산)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/부대찌개:부대찌개햄(돈육-국산)	국내산/소시지야채볶음:소시지(돈육-국산)옥수수함박스테이크(돈육-국산)	수육:돈육(국산)/국내산	순두부찌개:돈육(국산)/파채너비아니:돈육(국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/소시지야채볶음:소시지(계육-국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품	해물볶음우동:오징어(국산)	오징어초무침:오징어(국산)	국내산	국내산/매크오징어바:오징어(페루)	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	16.9	984.5	975.6	1,157.8	1,094.8	1,020.4
탄수화물(g)			54.7	141.3	133.9	138.7	147.4	139.8
단백질(g)	21.70	21.70	20.7	56.1	48.3	62.3	51.7	47.1
지방(g)			24.6	18.4	26.5	36.6	30.9	28.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	141.4	107.5	147.5	236.2	56.0	159.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.6	0.8	0.6	1.3	3.8	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	0.7	0.9	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	20.6	17.7	27.3	18.3	7.7	32.1

칼슘(mg)	247.41	297.41	228.3	127.5	227.1	295.4	306.7	184.9
철분(mg)	3.62	4.60	4.7	2.7	4.9	6.7	5.4	3.8

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				· 작은밥 · 자장소스/자장면 (1.5.6.10) · 실파게란국 (1.9) · 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) · 단무지부추무침 · 배추김치 (9) · 웰치에이드(오렌지)	· 친환경흑미밥 · 바지락칼국수 (6.18) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 해물부추전(수제) (1.5.6.9.13.17) · 도토리묵무침 (5.6) · 깍두기 (9)	· 친환경밭아현미밥 · 건새우근대된장국 (5.6.9) · 주꾸미떡볶음 (5.6) · 썩갠두부무침 (5) · 배추김치 (9) · 룡오징어튀김/룡김말이 (1.5.6.16.17)	· 스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 간장무채장아찌 · 볶음김치 (9) · 깍두기 (9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 돈코츠라면(후지) (1.2.5.6.10.15.16) · 순살어니언치킨 (1.5.6.13.15) · 단무지부추무침 · 배추김치 (9) · 꼬마찜빵만두 (1.5.6.10.16.18)
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	매운돼지갈비:돈육(국산)/스팸마요덮밥:햄(돈육-국내산)	국내산/꼬마찜빵만두:돈육(국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	닭볶음탕:계육(국산)/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	해물부추전:오징어(국산)	룡오징어튀김:오징어(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	26.9	932.0	1,305.2	940.6	987.1	1,517.6
탄수화물(g)			60.1	168.1	182.0	154.0	118.6	221.2
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	30.2	56.5	50.8	47.5	66.3
지방(g)			22.0	16.2	36.0	12.3	35.7	36.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	167.2	45.4	306.6	158.9	286.6	38.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.7	0.5	1.1	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	1.1	0.5	1.1	0.9	1.2	1.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	14.0	17.1	12.2	13.6	17.4	9.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	474.2	239.5	214.4	1,266.0	281.1	370.0
철분(mg)	3.62	4.60	8.3	3.3	7.2	21.0	5.8	4.3

* 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 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