

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 11월 18일(월) | 11월 19일(화) | 11월 20일(수) | 11월 21일(목) | 11월 22일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|--|---|
| | | | | • 친환경보리밥 • 순두부찌개 (1.5.10) • 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) • 콘치즈구이 (1.2.5.13) • 양상추샐러드/오리 엔탈D (5.6) • 배추김치 (9) | • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 소고기무국 (5.6.16) • 삼치감치조림 (9.13) • 계란임힌도룡동그 랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) • 매콤콩나물무침 (5) • 배추김치 (9) • 전복죽 (18) | • 친환경쌀밥 • 한우사골곰탕/소면 (5.6.16) • 새송이너비아니 (5.6.10.12.13.15.16 .18) • 메추리알감자조림 (1.5.6.13) • 베이컨스크램블 (1.10) • 배추김치 (9) • 모닝시리얼(2) | • 친환경현미밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10) • 소고기당면볶음 (16) • 새우브로콜리볶음 (5.9.13) • 미니도시락김 • 깍두기 (9) • 체크초코+우유 (2.5.6) | • 강황라이스 • 한우버섯국 (5.6.16) • 돈육간장볼고기 (5.6.10.13) • 비엔나후싯리볶음 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 도라지진미채무침 (5.6.13.17) • 배추김치 (9) |
| 식재료 | | | | 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 |
| 돼지고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/계란임힌 동그랑땡(돈육:국 산) | 국내산/베이컨(돈 육:미국산)떡갈비 (돈육:국산) | 국내산/국내산 | 국내산/비엔나(돈 육:국산) |
| 닭고기/가공품 | | | | 국내산/치킨스테 이크(닭다리살:국 산) | 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 | 6.2 | 948.6 | 918.5 | 905.1 | 983.2 | 999.9 |
| 탄수화물(g) | | | 44.6 | 111.1 | 102.5 | 88.9 | 111.8 | 104.0 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 22.7 | 39.3 | 46.4 | 46.1 | 67.3 | 64.2 |
| 지방(g) | | | 32.7 | 37.4 | 32.0 | 38.4 | 26.5 | 34.2 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 205.43 | 282.66 | 156.4 | 111.0 | 57.1 | 177.5 | 323.8 | 112.4 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 2.3 | 7.5 | 0.7 | 1.2 | 0.8 | 1.2 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.7 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 26.56 | 33.40 | 19.5 | 6.5 | 8.0 | 16.8 | 36.1 | 30.1 |

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.41 | 272.5 | 284.5 | 158.4 | 355.7 | 422.9 | 141.2 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 5.2 | 3.7 | 4.7 | 5.8 | 7.6 | 4.0 |

- * 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.게, 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 | | | | 11월 18일(월) | 11월 19일(화) | 11월 20일(수) | 11월 21일(목) | 11월 22일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|---|--|
| | | | | · 친환경흑미밥 · 바지락칼국수 (6.18) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) · 상추무침/오이고추 무침(5.6.13) · 석박지 (9) | · 친환경수수밥 · 황태채달걀국 (1.5) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 어묵야채볶음 (1.5.6.13) · 상추+쌈장 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 배 | · 제육덮밥 (5.6.10) · 시래기들깨된장국 H(5.6) · 납작군만두&비빔아 채 (1.5.6.10.16.18) · 왕새우튀김 (1.5.6.9) · 달걀후라이(1) · 배추김치 (9) | · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 매콤오징어무국 (17) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 양배추샐러드/케마 소스(1.5.12) · 오이지무침 · 배추김치 (9) · 제주감귤과한라봉 (11.12) | · 친환경수수밥 · 돼지국밥/소면 (5.6.10) · 김치닭볶음탕 (5.6.9.13.15) · 매콤두부조림 (5.6) · 열갈이된장무침 (5.6) · 석박지 (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/국내산 | 국내산/납작군만두(돈육:국산) | 국내산/베이컨(돈육:국산)돈가스(돈육:국산) | 국내산/국내산 |
| 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 | 3.9 | 993.2 | 901.1 | 946.6 | 900.1 | 909.9 |
| 탄수화물(g) | | | 50.6 | 133.7 | 115.9 | 106.0 | 111.2 | 105.1 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 23.3 | 54.2 | 58.1 | 56.1 | 36.1 | 58.5 |
| 지방(g) | | | 26.2 | 22.5 | 20.7 | 31.0 | 31.9 | 25.4 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.66 | 149.7 | 178.9 | 152.4 | 121.8 | 115.4 | 180.0 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 1.0 | 0.6 | 1.4 | 1.1 | 1.0 | 1.1 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.7 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 1.0 |
| 비타민C(mg) | 26.56 | 33.40 | 17.3 | 19.5 | 12.8 | 15.7 | 26.6 | 11.7 |
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.41 | 188.2 | 151.0 | 181.3 | 295.9 | 146.0 | 166.6 |

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 4.7 | 7.9 | 3.7 | 4.1 | 2.9 | 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 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.게, 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 | | | | 11월 18일(월) · 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 미소된장국 (5.6) · 정통함박스테이크/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 반달단무지/야채파클 · 배추김치 (9) · 매쉬드포테이토 (1.2.5.13) | 11월 19일(화) · 친환경기장밥 · 미니우동 (5.6.7.18) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 김계란말이(1.5) · 배추김치 (9) · 스트링치즈어묵바 (1.2.5.6) | 11월 20일(수) · 친환경귀리밥 · 자장소스/자장면 (1.5.6.10) · 백팜볶국 (6.9.13.17.18) · 멘보샤(2.5.6) · 스틱단무지 · 배추김치 (9) | 11월 21일(목) · 친환경차조밥 · 매콤어묵국 (1.5.6.9) · 닭갈비(5.6.13.15) · 고추송송고기말이 (1.6.10.15.16) · 양파초무침&우쌈 (5.6.13) · 배추김치 (9) | 11월 22일(금) · 베이컨볶음밥 (1.10) · 김치콩나물국 (5.6.9) · 자장소스 (1.5.6.10) · 흑당궤바로우 (1.5.6.10) · 간장무채장아찌 · 배추김치 (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/함박스테이크(돈육:국산) | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/고추송송고기말이(돈육:국산) | 국내산/베이컨(돈육:미국산)궤바로우(돈육:국산) |
| 닭고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/고추송송고기말이(계육:국산) | 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 | 4.2 | 988.4 | 913.6 | 948.3 | 914.2 | 900.0 |
| 탄수화물(g) | | | 58.3 | 144.5 | 117.1 | 172.9 | 109.2 | 126.9 |
| 단백질(g) | 21.70 | 21.70 | 18.3 | 32.1 | 56.0 | 39.4 | 49.2 | 33.8 |
| 지방(g) | | | 23.5 | 31.0 | 21.6 | 10.4 | 29.0 | 28.0 |
| 비타민A(μg RAE) | 205.43 | 282.66 | 124.5 | 91.4 | 167.3 | 32.4 | 145.7 | 185.4 |
| 티아민(mg) | 0.37 | 0.44 | 1.1 | 3.0 | 0.6 | 0.5 | 0.8 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.46 | 0.57 | 0.6 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.7 | 1.1 |
| 비타민C(mg) | 26.56 | 33.40 | 19.5 | 24.8 | 5.2 | 20.5 | 15.4 | 31.8 |

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 칼슘(mg) | 247.41 | 297.41 | 193.3 | 239.3 | 154.4 | 135.7 | 185.4 | 251.8 |
| 철분(mg) | 3.62 | 4.60 | 6.4 | 6.8 | 3.6 | 3.3 | 4.6 | 13.4 |

- * 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 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.게, 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