

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월) · 친환경쌀밥 · 북어채달걀국 (1.5.6) · 하와이안푹찜&야채구이 (6.10.12.13) · 고기완자전/하트돈카츠 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) · 배추김치 (9)	04월 01일(화) · 친환경쌀밥 · 소고기무국 (5.6.16) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 베이컨스크램블 (1.10) · 새송이버섯볶음 · 배추김치 (9) · 전복죽 (18)	04월 02일(수) · 친환경올무밥 · 소고기무국 (5.6.16) · 견과류너비아니(허니머스타드/케첩) (4.5.6.10.15.16.18) · 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) · 애호박버섯볶음 · 배추김치 (9)	04월 03일(목) · 친환경귀리밥 · 황태채무국 (5.6) · 데리야끼닭갈비 (5.6.13.15) · 진땀구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 도라지진미채무침 (5.6.13.17) · 배추김치 (9)	04월 04일(금) · 에그마요가츠동 (1.5.6.7.9.10.12.13.18) · 동태국 (9.17.18) · 매콤두부조림 (5.6) · 스크램블 에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기 (9) · 락토핏(2)
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	국내산/국내산	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)	895.31	895.31	22.8	1,183.2	977.3	947.5	909.4	1,478.3
탄수화물(g)			43.7	105.6	96.4	94.4	91.0	200.9
단백질(g)	21.70	21.70	21.2	69.7	57.7	48.1	58.3	51.6
지방(g)			35.2	51.2	37.3	40.8	32.1	49.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	151.4	122.9	142.4	142.8	144.6	204.3
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.1	1.1	1.6	0.7	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	0.7	0.8	0.8	0.7	1.5
비타민C(mg)	26.57	33.40	28.3	12.0	14.9	4.6	33.6	76.5
칼슘(mg)	247.41	297.42	221.1	172.2	132.8	98.0	175.8	526.7
철분(mg)	3.62	4.60	7.0	4.2	4.8	5.2	3.6	17.3

- \* 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 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				03월 31일(월) · 친환경보리밥 · 남도물갈비 (5.6.10) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 열갈이된장무침 (5.6) · 양파초무침&무쌈 (5.6.13) · 깍두기 (9)	04월 01일(화) · 친환경현미밥 · 소고기미역국 (16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 야채계란찜 (1) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 세브란스오메가 3(2) · 초코쌀빵(1.2.5)	04월 02일(수) · 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 유부우동 (5.6.7.18) · 오리지널지파이 (1.5.6.15) · 베이컨스크램블 (1.10) · 참나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 스위트플럼	04월 03일(목) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.9.12.16) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 양념찜닭 (13) · 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) · 배추김치 (9) · 매실등불	04월 04일(금) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 수육(10) · 콩나물무침 (5) · 상추+야채스틱/쌈장(5.6.13) · 배추김치 (9) · 식목일케이크 (1.2.5.6)
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	국내산/국내산	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)	895.31	895.31	7.0	933.1	966.7	938.9	953.3	997.8
탄수화물(g)			45.3	77.1	104.5	137.5	118.0	95.2
단백질(g)	21.70	21.70	20.1	50.2	54.1	38.1	39.8	53.9
지방(g)			34.6	45.6	34.2	24.4	34.2	42.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	148.3	87.0	223.5	185.3	152.7	92.8
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.0	1.1	0.4	1.0	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	0.9	0.5	0.6	0.8
비타민C(mg)	26.57	33.40	27.8	43.2	7.3	12.2	22.1	54.2
칼슘(mg)	247.41	297.42	185.4	125.2	206.3	236.1	184.9	174.3
철분(mg)	3.62	4.60	3.6	1.8	5.3	3.8	3.4	3.5

- \* 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				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 돼지국밥/소면 (5.6.10)</li> <li>· 닭갈비(떡) (5.6.13.15)</li> <li>· 오이고추된장무침 (5.6)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 알감자버터구이 (2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 실파게란국 (1.9)</li> <li>· 당면만두&amp;비빔야채 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 계란임힌도룡동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 반달단무지</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 벚꽃도넛(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경서리태밥(5)</li> <li>· 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>· 갈락크런치생선까스/샤워크림소스 (1.2.5.6.12.13)</li> <li>· 도토리묵무침 (5.6)</li> <li>· 석박지 (9)</li> <li>· 타코야끼 (1.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 베이컨볶음밥 (1.10)</li> <li>· 미소된장국 (5.6)</li> <li>· 닭갈비(떡) (5.6.13.15)</li> <li>· 미니도시락김</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 알감자버터구이 (2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 사골육개장 (1.5.6.16)</li> <li>· 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18)</li> <li>· 견과류열치볶음</li> <li>· 감자조림 (5.6.13)</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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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)	895.31	895.31	6.7	889.3	949.9	1,104.8	931.8	898.9
탄수화물(g)			49.8	95.4	121.7	163.0	98.7	104.4
단백질(g)	21.70	21.70	19.3	51.9	30.7	41.7	48.6	52.8
지방(g)			31.0	30.6	36.8	30.3	36.2	27.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	148.4	184.6	83.7	97.4	269.0	107.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.7	0.2	0.6	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.2	0.4	0.8	0.9
비타민C(mg)	26.57	33.40	19.0	29.1	18.1	3.6	33.5	10.5
칼슘(mg)	247.41	297.42	219.5	86.9	252.4	301.0	191.5	265.6
철분(mg)	3.62	4.60	7.7	3.3	4.3	5.0	4.6	21.6

\* 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