

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
				· 친환경흑미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 도토리묵무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 바나나	· 친환경쌀밥 · 소고기우국 (5.6.16) · 고등어김치조림 (7.9.13) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 콩나물무침 (5) · 배추김치 (9) · 체크초코+우유 (2.5.6)	· 친환경귀리밥 · 감자된장국(5.6) · 데리야끼닭갈비 (5.6.13.15) · 어묵야채볶음 (1.5.6.13) · 진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9)	· 친환경차조밥 · 양지설렁탕/당면 (16) · 수비드연어스테이크(5.12) · 코코넛순살돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) · 배추김치 (9) · 락토핏(2)	· 친환경수수밥 · 한우버섯국 (5.6.16) · 더블미트함박 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 건파래아몬드자반볶음 (13) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 깍두기 (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/만두(돈육:국산)햄(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/진뽕(돈육-국산)	국내산/돈까스(돈육-국산)	국내산/함박스테이크(돈육-국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨텐더(계육-국산)
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	11.5	955.4	977.9	997.7	985.4	1,076.5
탄수화물(g)			47.4	144.9	132.6	100.1	101.8	104.2
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	54.5	44.0	55.1	36.4	39.2
지방(g)			34.0	17.6	28.1	39.4	45.9	54.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	157.2	177.4	314.7	148.1	85.7	60.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	0.7	0.7	0.3	1.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	1.2	0.7	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	25.0	24.0	30.5	33.2	31.9	5.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	240.6	252.7	430.0	209.4	125.9	185.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	4.6	4.5	4.3	4.3	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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
				• 친환경혼합잡곡밥(5) • 소고기미역국(16) • 옥수수함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) • 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 4색야채아삭피클 • 배추김치(9) • 레인보우빅케익(1.2.5.6)	• 친환경기장밥 • 한우사골곰탕/소면(5.6.16) • 오징어볶음(5.6.9.13.17.18) • 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13) • 숙주나물무침 • 깍두기(9) • 델몬트(13)	• 야채볶음밥 • 매콤어묵국(1.5.6.9) • 치킨스테이크(1.2.5.6.12.13.15) • 감자채볶음(5) • 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) • 배추김치(9) • 딸기양슈(1.2.5.6)	• 친환경현미밥 • 닭곰탕(15) • 파채너비아니(5.6.10.15.16.18) • 메추리알감자조림(1.5.6.13) • 숙주미나리무침 • 깍두기(9)	• 강황라이스 • 남도물갈비(5.6.10) • 오리훈제&머스타드(1.5.6.13) • 새우브로콜리볶음(5.9.13) • 야채스틱/오이고추무침(5.6.13) • 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/비엔나:돈육(지방일부사용-국산), 함박스테이크(돈육-국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/너비아니(돈육-국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/치킨스테이크(다리살-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	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	7.5	996.4	944.1	964.8	918.5	988.9
탄수화물(g)			48.1	134.4	134.0	129.6	86.9	82.6
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	33.4	55.9	31.8	49.8	56.0
지방(g)			32.7	35.1	16.0	34.8	39.2	46.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	154.3	84.5	207.2	195.0	204.7	80.2
티아민(mg)	0.37	0.44	2.1	0.4	0.6	7.3	1.4	1.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4	0.6	0.4	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	50.7	25.2	111.6	30.5	21.4	64.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	159.3	139.9	158.8	264.0	133.7	100.2
철분(mg)	3.62	4.60	3.6	3.2	4.4	3.2	5.3	2.0

- * 에너지는 권장섭취량의 ±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 등에사용하는 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				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 백짬뽕국/면(냉면기(5.6.9.13.17.18) 흑당깨바로우(1.5.6.10) 단무지무침 깍두기(9) 김치왕만두(1.5.6.10.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개/떡사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 해물볶음우동(2.5.6.12.13.16.17.18) 야채계란말이(1) 양념깻잎지(13) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 얼큰버섯국(5.6) 돈육사대찌(5.6.10.13) 납작군만두&비빔야채(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침 배추김치(9) 회오리감자(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 참나물무침(5.6) 석박지(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 황태채우국(5.6) 수육+쌈장(5.6.10.13) 주꾸미볶음(5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 배추김치(9) 고구마맛탕(5.13)
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/만두(돈육-국산), 깨바로우(돈육-국산)	국내산/부대찌개(돈육-국산)	국내산/만두(돈육-국산)	국내산/비엔나:돈육(지방일부사용-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	907.5	897.3	988.2	920.2	937.4
탄수화물(g)			50.7	124.0	122.3	134.3	85.9	113.1
단백질(g)	21.70	21.70	21.6	41.1	35.2	49.6	51.6	69.2
지방(g)			27.7	26.9	27.8	26.3	38.9	21.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	115.0	29.4	192.9	78.4	165.4	109.0
티아민(mg)	0.37	0.44	1.6	0.4	4.0	1.0	1.2	1.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.4	0.6	0.9	0.8	0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	21.9	9.7	29.5	16.4	32.8	20.9
칼슘(mg)	247.41	297.41	179.4	145.5	158.7	125.1	190.8	276.6

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.7	10.8	3.9	3.4	4.1	6.4

- * 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 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