

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월) · 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) · 배추김치 (9)	04월 09일(화) · 계란볶음밥 (1) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 치즈폭포돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 파리돈육메추리알 장조림(1.5.6.10.13) · 양상추샐러드/망고 0 · 배추김치 (9)	04월 10일(수)	04월 11일(목) · 강황라이스 · 한우버섯국 (16) · 한입미니돈까스/케 첩(1.5.6.10.12) · 건파래야몬드자반 볶음 (13) · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 배추김치 (9)	04월 12일(금) · 친환경흑미밥 · 매콤오징어우국 (17) · 스카치에그골라쉬 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 야채계란찜 (1) · 콩나물청경채무침 (5) · 배추김치 (9) · 마시는글썩이한라 봉(13)
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
돼지고기/가공품				국내산/슬라이스 햄 : 돈육(국내 산),만두:돈육(국 내산)	국내산/치즈폭포 돈카츠:돈육(국 산)		국내산/국내산	국내산/스카치에 그:돈육(국내산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/케이준치 킨:닭고기(국내 산)	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	14.7	970.7	939.3		1,197.3	998.5
탄수화물(g)			52.8	143.5	120.2		125.3	144.8
단백질(g)	21.70	21.70	18.2	50.3	48.9		43.2	41.1
지방(g)			29.0	20.3	27.5		56.8	25.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	185.9	177.4	291.1		68.2	206.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	1.2		0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	0.9		0.4	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	11.0	16.8	9.4		7.5	10.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	220.2	243.5	235.3		204.3	197.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.6	4.4	5.4		4.3	4.5

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 맑은콩나물국 (5.9) · 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오징어김치전 (6.9.17) · 매콤두부조림 (5.6) · 짬두기 (9)	· 친환경쌀밥 · 시래기들깨된장국 (5.6) · 경양식돈까스/소스 (10) · 삼치무조림 (13) · 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치 (9)		· 친환경기장밥 · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 구워먹는돈까스/가추동소스(1.5.6.10) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 청포묵김가루무침 · 짬두기 (9)	· 친환경쌀밥 · 빼없는감자탕 (5.6.10) · 어니언 떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 양상추샐러드/참깨D (1.5) · 짬두기 (9) · 벌집군만두 (1.5.6.15)
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/돈까스:돈육(국내산)		국내산/구워먹는돈까스:돈육(국내산)	국내산/떡갈비:돈육(국내산),만두:돈육(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	7.1	923.9	998.9		953.4	958.2
탄수화물(g)			57.9	150.4	135.2		148.9	111.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	37.4	52.2		31.2	45.8
지방(g)			24.4	17.6	24.5		25.5	34.8
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	103.1	88.1	134.9		106.4	83.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.5	2.7	1.1		0.3	1.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.8	0.7		0.3	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	10.5	7.2	14.8		8.6	11.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	241.5	260.6	263.2		293.6	148.6

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.5	4.3	3.9		3.4	10.4

- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 친환경현미밥 · 순대국/부추무침 (2.5.6.9.10.13.16) · 야채계란찜 (1) · 돈육원전&애호박전 (1.5.6.10.15.18) · 썬배추겉절이 (9.13) · 깍두기 (9)	· 친환경경수수밥 · 얼큰소고기국 (5.6.16) · 돈육김치찜 (5.6.9.10.13) · 간장무채장아찌 · 들기름매일국수 e(3.6.13) · 배추김치 (9)		· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 (5.9) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 데리야끼볶음우동 (5.6.9.13) · 시금치나물 · 배추김치 (9)	· 친환경보리밥 · 탄탄면 (1.2.4.5.6.10.15.16) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 베이컨스크램블 (1.10) · 무생채 (13) · 배추김치 (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/순대:돈육(국내산),돈육원전:돈육(국내산)	국내산/국내산		국내산/비엔나:돈육(국내산)	국내산/베이컨:돼지고기(미국,네덜란드,캐나다)
닭고기/가공품				국내산/돈육원전:닭고기(국내산)	국내산/국내산		국내산/비엔나:계육(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	25.8	1,017.1	955.4		939.1	1,592.9
탄수화물(g)			57.4	149.8	142.4		152.6	188.4
단백질(g)	21.70	21.70	18.2	35.3	47.6		31.6	85.9
지방(g)			24.5	29.0	20.1		20.3	50.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	190.8	230.9	132.2		199.9	200.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.6	1.0		0.5	1.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	1.1	0.8	1.2		0.3	2.1
비타민C(mg)	26.56	33.40	26.2	5.1	9.3		38.5	52.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	243.5	192.3	214.6		169.4	397.7
철분(mg)	3.62	4.60	5.7	9.1	5.4		2.8	5.3

- * 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