

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				• 친환경현미밥 • 소고기우육 (5.6.16) • 고등어김치조림 (7.9.13) • 브로콜리계란찜 (1) • 배추김치 (9) • 초코그레놀라/우유 (2.5.6)	• 강황라이스 • 잔치국수(1.5.6) • 돈육김치찜 (5.6.9.10.13) • 베이컨스크램블 (1.10) • 콩나물우침 (5) • 깍두기 (9)	• 친환경차조밥 • 순두부찌개 (1.5.10) • 로스트통닭다리 (15) • 계란말이 (1) • 건파래아몬드자반 볶음 (13) • 배추김치 (9)	• 친환경보리밥 • 맑은콩나물국 (5.9) • 돈육사태찜 (5.6.10.13) • 비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) • 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.15.18) • 배추김치 (9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 황태채달걀국 (1.5) • 돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 숙주나물우침 • 배추김치 (9) • 불고기&치즈브레 드(1.2.5.6)
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/국내산	국내산/베이컨(돈 육:미국산)	국내산/비엔나(돈 육:국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/통닭다리 (닭고기:국내산)	국내산/치킨텐더 (닭고기: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)	895.31	895.31	4.1	954.4	897.9	899.0	963.3	943.5
탄수화물(g)			47.7	105.5	105.3	91.3	108.6	132.7
단백질(g)	21.70	21.70	24.3	48.9	48.9	66.7	58.6	53.3
지방(g)			28.0	34.5	27.9	28.4	31.2	19.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	174.6	436.0	131.5	110.1	97.4	97.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	1.0	0.6	1.2	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	1.5	1.0	0.5	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	19.8	36.0	11.9	15.5	26.9	8.8
칼슘(mg)	247.41	297.42	256.9	349.1	213.8	201.6	360.0	159.8
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	5.7	4.6	4.8	5.3	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 인도식카레라이스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 미니우동 (5.6.7.18) 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 스크램블 에그 (1.2.5.6.10.15.16) 양상추샐러드/참깨D (1.5) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 소고기미역국(16) 불닭야합박이아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이부추초무침 (5.6.13) 들기름막국수(3.6) 배추김치 (9) 아이스크림이벤트 (1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 매콤어묵국 (1.5.6.9) 꾸삼불고기 (5.6.10) 파리고추감자조림 (5.6.13) 상추/깻잎무쌈 깍두기 (9) 고르곤졸라피자 (2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 계란볶음밥 (1) 미소된장국 (5.6) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15) 진뽕구이&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) 열무김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 한우국밥(5.6.16) 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) 콩나물파채무침 (5) 깍두기 (9) 피자치즈볼 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)
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/돈가스(돈육:국내산)	국내산/함박스테이크(돈육: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	9.3	1,040.9	996.7	897.4	970.8	987.7
탄수화물(g)			47.2	119.2	148.2	136.0	86.5	89.9
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	49.3	32.7	45.5	48.1	44.6
지방(g)			34.8	37.9	31.4	23.9	47.6	49.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	169.5	214.8	185.2	132.6	204.2	110.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.5	1.2	0.8	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.8	0.6	0.8	0.8	0.8
비타민C(mg)	26.57	33.40	20.8	9.2	13.2	14.9	31.0	35.7
칼슘(mg)	247.41	297.42	275.0	213.5	280.1	351.5	349.2	180.4
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	5.0	3.9	4.4	5.2	2.4

* 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 친환경서리태밥(5) • 순두부찌개 (1.5.10) • 고추장불고기 (5.6.10.13) • 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 상추부추무침 (9) • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 돈육김치볶음밥 (5.9.10) • 우동면 (1.5.6.7.9.13.18) • 매추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) • 야채계란찜 (1) • 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) • 석박지 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 돈육김치찌개 (5.6.9.10) • 불향가득떡갈비 (5.6.10.15.16.18) • 유자단무지채(배) • 참나물무침 (5.6) • 석박지 (9) • 델몬트(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 소고기무국 (5.6.16) • 고등어김치조림 (7.9.13) • 새송이버섯볶음 • 배추김치 (9) • 꼬물이만두 (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	
돼지고기/가공품				국내산/비엔나(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/떡갈비(돈육:국내산)	국내산/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)	895.31	895.31	1.8	895.7	943.9	906.1	900.5	
탄수화물(g)			49.7	89.9	117.7	113.6	122.8	
단백질(g)	21.70	21.70	19.3	65.5	38.2	32.9	36.1	
지방(g)			31.0	28.1	33.0	33.9	27.9	
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.67	148.5	155.0	261.6	131.9	45.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.8	0.5	1.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	
비타민C(mg)	26.57	33.40	14.5	30.2	6.8	12.7	8.3	
칼슘(mg)	247.41	297.42	168.1	197.0	201.3	146.1	127.8	
철분(mg)	3.62	4.60	4.0	4.8	4.6	3.7	3.1	

- * 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