

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 소고기무국 (5.6.16) 삼치김치조림 (9.13) 치킨썰너겟 (1.2.5.6.15) 시금치나물 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) 소고기당면볶음 (16) 떡이썩어묵볶음 (1.5.6) 상추부추무침 (9) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 닭곰탕 (15) 미니바베큐/미키크로켓 (1.5.6.10) 버섯들깨볶음 김치볶음 (5.6.9) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨볶음밥 (1.10) 크래미게살스프 (1.2.5.6.8.13.16) 갈비맛치킨스테이크 (5.6.12.13.16) 배추김치 (9) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 콘톡톡핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 나주식곰탕 (16) 큐브목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 애호박버섯볶음 양상추샐러드/참깨D (1.5) 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/국내산	국내산/만두:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/베이컨:돼지고기(미국, 네덜란드, 캐나다), 핫도그:돈육(외국산)	국내산/스테이크:돈육(국내산)
닭고기/가공품				국내산/너겟:닭고기(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	5.5	929.6	911.6	1,000.6	907.3	975.3
탄수화물(g)			50.3	115.4	131.4	105.0	132.5	99.8
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	40.8	54.2	55.5	31.2	49.5
지방(g)			29.7	30.9	17.1	37.9	26.7	40.8
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	149.0	177.8	121.8	151.4	182.4	111.7
티아민(mg)	0.37	0.44	2.1	0.6	0.4	0.8	7.2	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.3	0.6	0.6	0.6	1.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.4	22.1	7.8	13.4	22.6	11.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	161.9	85.6	164.2	149.6	185.9	224.1
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	2.5	6.8	4.0	3.5	5.3

* 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 찌쌀을 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 22일(월) · 친환경쌀밥 · 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) · 오리슬라이스작화 구이(5) · 시금치프리타타 (1.10) · 오징어김치전 (6.9.17) · 배추김치 (9)	04월 23일(화) · 친환경현미밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 낙지볶음&소면 (5.6) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 단무지무침 · 배추김치 (9)	04월 24일(수) · 제육덮밥 (5.6.10) · 어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9) · 옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 야채계란찜 (1) · 도토리묵무침 (5.6) · 배추김치 (9)	04월 25일(목) · 친환경귀리밥 · 돈육김치찌개 (두부)(5.9.10) · 오징어볶음 (5.6.13.17) · 양배추찜/쌈장 · 숙주나물무침 · 배추김치 (9) · 아이스강고바 (1.2.5)	04월 26일(금) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 미역오이냉국 (13) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 매콤콩나물무침 (5) · 상추+야채스틱(당근,오이,노파)/쌈장 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 리얼강자뽕 (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/만두:돈육(국내산)	국내산/국내산	국내산/함박스테이크:돈육(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)	895.29	895.29	12.6	1,144.0	909.1	1,102.0	901.6	985.5
탄수화물(g)			60.6	152.9	154.2	137.0	140.4	165.7
단백질(g)	21.70	21.70	21.0	49.1	44.3	63.4	50.3	53.4
지방(g)			18.4	35.2	9.4	31.4	11.6	13.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	215.2	320.1	75.7	255.7	81.3	343.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.5	1.1	0.8	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	1.0	0.5	0.7	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.0	19.3	15.1	11.5	25.4	23.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	275.3	141.5	258.8	332.0	196.6	447.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.9	5.0	5.2	6.5	2.6	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 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 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				· 친환경흑미밥 · 바지락칼국수 (6.18) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 바삭야채튀김 (1.5.6.18) · 도토리묵무침 (5.6) · 깍두기 (9)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 미소된장국 (5.6) · 모짜렐라치즈쉬림프너겟 (1.2.5.6.9.12.13) · 건파래아몬드자반볶음 (13) · 단우지무침 · 배추김치 (9)	· 친환경보리밥 · 맑은콩나물국 (5.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 버섯잡채 (5.6.10.13) · 열갈이된장무침 (5.6) · 배추김치 (9)	· 강황라이스 · 황태감자국(1.5.6) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 양파초무침&무쌈 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 소떡소떡 (1.5.6.10.15.16)	· 친환경현미밥 · 백짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 경양식돈까스/소스 (10) · 납작군만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) · 방울토마토 (12)
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/소떡소떡:돈육(국산)	국내산/군만두:돈육(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	18.1	1,274.2	895.5	992.8	1,172.2	950.4
탄수화물(g)			56.4	170.2	143.0	146.7	134.9	136.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	51.2	32.1	44.0	59.5	42.3
지방(g)			26.0	39.6	20.8	24.1	42.3	22.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	147.8	236.4	92.2	234.4	44.8	131.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	0.6	1.2	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.7	0.5	1.2	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	72.0	13.5	15.3	17.1	299.4	14.9
칼슘(mg)	247.41	297.41	172.2	214.1	257.0	234.6	88.3	67.3
철분(mg)	3.62	4.60	4.7	8.4	3.6	5.2	4.4	1.9

- * 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