

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 17일(월)	02월 18일(화)	02월 19일(수)	02월 20일(목)	02월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 삼색수제비(5.6.18)</li> <li>• 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18)</li> <li>• 삼치무조림 (13)</li> <li>• 김가루실파우침</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 미니소시지페스츄리(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경수수밥</li> <li>• 바지락미역국(5.6.18)</li> <li>• 사태김치찜(5.6.9.10.13)</li> <li>• 매콤두부조림(5.6)</li> <li>• 단무지부추무침</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 전복죽 (18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 경상도식소고기무국 (5.6.16)</li> <li>• 시금치프리타타(1.10)</li> <li>• 포테이토샐러드(5.6)</li> <li>• 진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 요거특초코필로우&amp;크런치(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경기장밥</li> <li>• 어묵우동국(1.5.6.7.18)</li> <li>• 닭봉구이(5.6.13.15)</li> <li>• 맛살버섯볶음</li> <li>• 매콤콩나물무침(5)</li> <li>• 깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경기장밥</li> <li>• 한우사골곰탕/소면(5.6.16)</li> <li>• 새송이버섯야니(5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 매콤불어묵조림(1.5.6.13)</li> <li>• 숙주나물무침</li> <li>• 배추김치 (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)	895.29	895.29	4.1	919.3	909.8	906.0	1,029.1	896.3
탄수화물(g)			50.8	131.7	104.3	110.5	124.3	107.4
단백질(g)	21.70	21.70	23.0	63.0	51.4	50.7	60.1	36.9
지방(g)			26.2	13.0	29.2	27.6	29.4	33.3
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	168.0	79.2	177.3	363.5	164.3	55.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.5	1.0	0.5	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	1.2	1.1	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	12.7	21.7	12.9	19.5	5.0	4.2
칼슘(mg)	247.41	297.41	188.7	216.0	204.0	265.5	174.5	83.7
철분(mg)	3.62	4.60	5.6	5.4	8.6	4.2	5.9	3.8

- \* 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				02월 17일(월)	02월 18일(화)	02월 19일(수)	02월 20일(목)	02월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>남도물갈비 (5.6.10)</li> <li>오리훈제야채볶음</li> <li>짜리고추메추리알 장조림 (1.5.6.13)</li> <li>삼색목우침 (5.6.13)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>치킨까스/강정소스 (1.2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16)</li> <li>쌈배추겉절이 (9.13)</li> <li>깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩나물밥/양념간장 (5.6.16)</li> <li>바지락순두부찌개 (5.9.18)</li> <li>스윗소코순살치킨 (1.6.15)</li> <li>해물볶음우동 (2.5.6.12.13.16.17.18)</li> <li>상추무침 (5.6.13)</li> <li>무생채 (13)</li> <li>우리밀봉어빵 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>동태국 (9.17.18)</li> <li>파채불고기 (5.6.10.13)</li> <li>계란장조림 (1.5.6.13)</li> <li>갯잎전&amp;애호박전 (1.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자장소스/자장면 (1.5.6.10)</li> <li>추가밥</li> <li>김치콩나물국 (5.6.9)</li> <li>흑당깨바로우 (1.5.6.10)</li> <li>스틱단무지</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>벌집군만두 (1.5.6.15)</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)	895.29	895.29	10.0	977.5	971.5	1,063.8	903.1	1,006.9
탄수화물(g)			51.2	77.0	150.4	150.3	95.4	148.9
단백질(g)	21.70	21.70	19.7	55.4	36.0	47.3	65.6	35.1
지방(g)			29.1	48.3	24.3	28.6	25.1	30.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	117.0	219.4	45.1	157.0	126.0	37.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.4	0.6	1.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.9	0.4	0.6	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	22.3	49.7	19.8	12.8	12.0	17.0
칼슘(mg)	247.41	297.41	178.7	130.3	89.8	256.4	203.1	213.9
철분(mg)	3.62	4.60	7.7	4.0	1.9	9.4	4.4	18.6

- \* 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 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				02월 17일(월)	02월 18일(화)	02월 19일(수)	02월 20일(목)	02월 21일(금)
				· 친환경현미밥 · 한우버섯국 (16) · 닭볶음탕 (5.6.13.15) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 숙주미나리무침 · 배추김치 (9)	· 친환경거리밥 · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 소고기당면볶음 (16) · 청포묵김가루무침 · 배추김치 (9) · 타코야끼 (1.5.6.13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 부대찌개/떡사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 야채계란말이 (1) · 왕배추샐러드/케마소스(1.5.12) · 짬두기 (9)	· 제육덮밥 (5.6.10) · 유부된장국(5.18) · 스펀&감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 데리야끼우동볶음 (5.6.9.13.17) · 온두부(5) · 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/국내산	국내산/국내산	국내산/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)	895.29	895.29	6.0	948.3	920.2	966.6	961.1	
탄수화물(g)			46.4	110.6	113.5	101.3	106.8	
단백질(g)	21.70	21.70	22.3	49.4	55.4	44.7	58.2	
지방(g)			31.3	31.8	26.6	39.8	31.3	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	115.5	135.0	105.0	178.8	43.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.7	0.5	0.3	4.5	1.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.8	0.5	0.8	0.5	
비타민C(mg)	26.56	33.40	22.9	15.3	10.1	32.3	33.8	
칼슘(mg)	247.41	297.41	149.7	138.8	186.4	107.9	165.6	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	4.0	7.6	3.6	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