

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)
				· 친환경귀리밥 · 감자된장국(5.6) · 데리야끼닭갈비(5.6.13.15) · 전편구이(1.2.5.6.10.15.16) · 오이부추무침 · 배추김치(9)		· 친환경쌀밥 · 알큰버섯수제비국(5.6.9) · 소고기당면볶음(16) · 숙주나물무침 · 배추김치(9) · 꼬물이만두(1.5.6.10.16.18)		· 강황라이스 · 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) · 돈육간장불고기(5.6.10.13) · 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 오이무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 요거하트복숭아(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/햄(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산		국내산		국내산
2) 배추/가공품				국내산		국내산		국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산		국내산		국내산
4) 콩/가공품				국내산		국내산		국내산
낙지/가공품				중국산		중국산		중국산
고등어/가공품				국내산		국내산		국내산
갈치/가공품				세네갈		세네갈		세네갈
오징어/가공품				국내산		국내산		국내산
꽃게/가공품				중국산		중국산		중국산
참조기/가공품				국내산		국내산		국내산
주꾸미/가공품				중국산		중국산		중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	4.4	983.2		909.1		912.8
탄수화물(g)			52.4	101.7		136.3		124.3
단백질(g)	21.70	21.70	22.4	55.6		49.2		50.4
지방(g)			25.1	36.8		17.2		23.2
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	122.5	180.4		45.2		142.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8		0.3		1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.9		0.4		0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	22.1	36.6		7.5		22.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.0	215.9		118.9		262.1
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	5.4		5.5		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				09월 30일(월) • 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 어묵탕 (1.5.6.7.13.18) • 등심에그카츠 (1.5.6.10.12.13.18) • 단무지무침 • 유자양상추샐러드 (13) • 배추김치 (9) • 애플망고(13)	10월 01일(화)	10월 02일(수) • 친환경기장밥 • 소고기미역국 (16) • 고추장불고기 (5.6.10.13) • 콩나물파채무침(5) • 상추/레몬우쌈 • 열무김치(9) • 바스크치즈케이크 (1.2.5.6)	10월 03일(목)	10월 04일(금) • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 돈코츠라멘/삶은 달걀 (1.2.5.6.10.15.16) • 소코순살치킨 (1.2.5.6.12.15) • 단무지부추무침 • 양배추샐러드/케 마소스(1.5.12) • 깍두기 (9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산		국내산(한우)/국 내산		국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/소코순살 치킨(가슴살:국 산)
오리고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산		국내산		국내산
2) 배추/가공품				국내산		국내산		국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산		국내산		국내산
4) 콩/가공품				국내산		국내산		국내산
낙지/가공품				중국산		중국산		중국산
고등어/가공품				국내산		국내산		국내산
갈치/가공품				세네갈		세네갈		세네갈
오징어/가공품				국내산		국내산		국내산
꽃게/가공품				중국산		중국산		중국산
참조기/가공품				국내산		국내산		국내산
주꾸미/가공품				중국산		중국산		중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	7.6	965.7		898.8		1,026.2
탄수화물(g)			50.2	129.2		113.1		116.0
단백질(g)	21.70	21.70	17.3	25.3		53.4		44.7
지방(g)			32.4	38.0		23.8		41.1
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	127.9	111.9		172.0		99.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6		1.4		0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.3		0.5		1.1
비타민C(mg)	26.56	33.40	19.0	27.7		8.9		20.3
칼슘(mg)	247.41	297.41	188.3	131.8		185.1		248.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	3.3	3.1		3.8		3.2

- * 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)
				· 친환경보리밥 · 부대찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 소바바양념치킨 (1.2.5.6.12.15) · 매콤두부조림(5.6) · 야채계란말이 (1) · 석박지 (9)		· 친환경현미밥 · 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 치즈인까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 양상추샐러드/참깨 0 (1.5) · 깍두기 (9)		· 베이컨볶음밥 (1.10) · 미니우동 (5.6.7.18) · 어묵떡볶이 (1.5.6.13) · 불닭맛김말이 (1.5.6.16) · 슥삭단무지 · 배추김치 (9) · 함내파인애플C (13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산		국내산/만두(돈육:국산)치즈인까스(돈육:국산)		국내산/베이컨(돈육:미국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산		국내산		국내산
2) 배추/가공품				국내산		국내산		국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산		국내산		국내산
4) 콩/가공품				국내산		국내산		국내산
낙지/가공품				중국산		중국산		중국산
고등어/가공품				국내산		국내산		국내산
갈치/가공품				세네갈		세네갈		세네갈
오징어/가공품				국내산		국내산		국내산
꽃게/가공품				중국산		중국산		중국산
참조기/가공품				국내산		국내산		국내산
주꾸미/가공품				중국산		중국산		중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	9.6	1,060.9		897.4		986.5
탄수화물(g)			58.2	112.4		133.7		179.7
단백질(g)	21.70	21.70	15.0	51.9		31.9		26.1
지방(g)			26.7	43.3		25.7		17.9
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	128.0	132.7		65.0		186.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0		0.8		0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.1		0.4		0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	31.2	25.3		7.5		60.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	192.2	211.1		168.5		197.1
철분(mg)	3.62	4.60	6.4	4.7		2.4		12.1

- * 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