

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 강황라이스 • 바지락순두부찌개 (5.9.18) • 견과류너비아니(허 니머스타드/케첩) (1.2.4.5.6.10.12.15 .16.18) • 진미채조림 (5.6.13.17) • 맛살버섯볶음 • 깍두기 (9) • 아몬드&잣두유 (2.5)	• 친환경흑미밥 • 닭곰탕 (15) • 트리플소시지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 데리야끼우동볶음 (5.6.9.13.17) • 온두부(5) • 배추김치 (9)	• 친환경흑미밥 • 사골떡만두국 (1.2.5.6.10.12.16) • 소고기당면볶음 (16) • 매콤콩나물무침 (5) • 양배추짬/쌈장 • 배추김치 (9)	• 친환경귀리밥 • 오징어무국 (5.6.17) • 바싹불고기육전/파 채 (1.2.5.6.10.12.15.1 6) • 청포묵김가루무침 • 배추김치 (9) • 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) • 웰치에이드	• 아채볶음밥 • 양송이크림스프 (2.5.6.16) • 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) • 메추리알볼어묵조 림 (1.5.6.13) • 양상추샐러드/오 리엔탈D (5.6) • 배추김치 (9)
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/너비아니 (돈육:국산)	국내산/소시지(돈 육:국산)	국내산/만두(돈 육:국산)	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	1.7	895.5	934.2	901.1	897.7	922.8
탄수화물(g)			52.7	104.4	104.7	130.3	154.3	97.2
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	42.9	52.7	53.6	32.9	41.2
지방(g)			27.4	33.5	31.0	16.6	16.6	38.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	116.5	97.7	106.0	42.1	144.9	191.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.4	0.7	0.3	0.3	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.6	0.6	0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.57	33.40	21.2	26.3	41.8	14.7	8.2	15.1
칼슘(mg)	247.41	297.42	183.5	414.5	140.5	103.0	144.4	115.2
철분(mg)	3.62	4.60	5.7	12.2	3.6	5.9	3.2	3.6

\* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경차조밥</li> <li>· 황태채무국 (5.6)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 삼색튀김 (1.5.6.10.18)</li> <li>· 도토리묵무침 (5.6)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경서리태밥(5)</li> <li>· 참치김치찌개 (5.9.12.16)</li> <li>· 치즈폭탄등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 가지볶음 (2.5.6.13)</li> <li>· 유자양상추샐러드 (13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 파인망고스무디</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장라이스 (1.5.6.10)</li> <li>· 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18)</li> <li>· 참쌀떡바로우탕수육 (1.5.6.10.13)</li> <li>· 단무지오이무침</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 김치왕만두 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 당이제로당청포도 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 돈육김치찌개 (5.6.9.10)</li> <li>· 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 미트볼라따뚜이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 야채계란찜 (1)</li> <li>· 양상추샐러드/참깨D (1.5)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 도토리묵냉채 (5.6.9.16)</li> <li>· 고추장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 애호박감자채전 (1.5.6)</li> <li>· 상추무침/오이고추무침 (5.6.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 뽕배코(1.2.5)</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/궤바로우(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)	895.31	895.31	7.4	996.9	910.9	907.4	995.1	995.6
탄수화물(g)			48.7	119.3	127.2	117.5	91.1	122.8
단백질(g)	21.70	21.70	18.5	48.6	32.7	39.2	52.0	47.0
지방(g)			32.8	34.0	29.9	29.4	44.2	35.5
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	187.4	203.7	65.4	129.0	264.4	274.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.2	0.2	0.7	1.3	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.9	0.4	0.6	0.9	1.1
비타민C(mg)	26.57	33.40	17.5	14.2	18.8	22.0	7.7	25.0
칼슘(mg)	247.41	297.42	208.7	200.8	292.1	144.9	184.9	220.8
철분(mg)	3.62	4.60	5.8	4.1	3.7	12.6	4.7	3.9

\* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 친환경수수밥 • 고기국수 (6. 10. 16) • 떡볶이/오징어스틱 (1. 5. 6. 13. 17) • 해물동그랑땡/케첩 (1. 2. 5. 6. 8. 9. 10. 12. 15. 16. 17. 18) • 단무지부추무침 • 석박지 (9)		• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 동태국 (9. 17. 18) • 돈육김치찜 (5. 6. 9. 10. 13) • 견과류멸치볶음 • 배추김치 (9) • 꼬물이만두 (1. 5. 6. 10. 16. 18)	• 친환경현미밥 • 맑은콩나물국 (5. 9) • 치킨까스/치즈갈릭 소스(1. 2. 5. 6. 15. 18) • 낙지볶음&소면 (5. 6. 9. 13. 17. 18) • 감자채볶음 (5) • 배추김치 (9)	• 친환경기장밥 • 감자수제비 (5. 6. 18) • 새우까스 (1. 5. 6. 9. 13) • 온두부/김치볶음 (5. 9) • 콩나물청경채무침 (5) • 석박지 (9)
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/국내산		국내산/만두(돈 육:국산)	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
명태/가공품						러시아		
고등어/가공품				국내산		국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈		세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산/오징어튀 김(오징어:칠레) 동그랑땡(오징어: 국산)		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	4.3	977.8		896.1	953.6	906.9
탄수화물(g)			59.2	163.3		114.1	127.7	135.2
단백질(g)	21.70	21.70	20.4	37.8		57.0	62.3	28.5
지방(g)			20.4	16.7		20.2	18.5	27.3
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	88.5	92.2		65.4	123.3	72.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.7		1.0	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5		0.9	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.57	33.40	11.9	14.4		7.3	14.2	11.8

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.42	215.5	86.8		266.5	299.8	208.7
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	3.3		3.1	6.3	4.8

- \* 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