

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					• 계란볶음밥 (1) • 크림스프 (2.5.6.13.16) • 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 통살연어까스/레몬 마요소스 (1.5.6) • 4색야채피클 • 배추김치 (9) • 누룽지	• 친환경귀리밥 • 한우버섯국 (16) • 우리한돈 떡갈비 (5.6.10.15.16) • 삼치김치조림 (9.13) • 참나물무침 (5.6) • 깍두기 (9)	• 친환경차조밥 • 김치콩나물국 (5.6.9) • 순살찜닭 (5.6.13.15.18) • 맛살버섯볶음 • 감자조림 (5.6.13) • 배추김치 (9) • 그레놀라씨리얼초코고래밥(2.5.6)	• 베이컨볶음밥 (1.10) • 매콤어묵우동국 (1.5.6.9) • 야채가득동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) • 온두부/김치볶음 (5.9) • 콩나물무침 (5) • 깍두기 (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)	895.31	895.31	3.6		913.2	961.0	925.9	909.2
탄수화물(g)			54.9		153.4	96.6	140.3	110.5
단백질(g)	21.70	21.70	19.4		33.9	48.6	58.6	35.5
지방(g)			25.8		16.2	40.2	13.4	34.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	194.6		89.8	142.3	389.9	156.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8		0.3	1.4	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7		0.4	0.7	1.2	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	19.8		6.2	9.6	35.5	27.8
칼슘(mg)	247.41	297.42	289.8		217.5	154.8	473.3	313.4
철분(mg)	3.62	4.60	5.4		3.8	4.8	7.2	5.7

\* 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				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					• 친환경혼합잡곡밥(5) • 소고기미역국(16) • 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13) • 체다치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) • 배추김치(9) • 산학기음원케이크(1.2.5.6)	• 지밥(5.6.13.15) • 어묵국/우동고명(1.2.5.6.9) • 스크램블 에그(1.2.5.6.10.15.16) • 삼색묵무침(5.6.13) • 열대과일/망고D(1.2.5.6) • 김치볶음(5.6.9) • 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	• 친환경수수밥 • 사골떡국(1.16) • 수육+쌈장(5.6.10.13) • 오징어김치전(5.6.9.17) • 야채구이 • 배추김치(9) • 새학기초콜렛(2.5)	• 친환경귀리밥 • 김치만두전골(1.5.6.7.10.16.18) • 스위트소순살치킨(1.6.15) • 데리야끼고등어구이(5.6.7.13) • 스펵&감자구이(1.2.5.6.10.15.16) • 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
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)	895.31	895.31	16.6		1,127.6	1,096.3	1,014.8	938.4
탄수화물(g)			53.5		158.0	140.7	135.7	122.0
단백질(g)	21.70	21.70	17.4		33.8	54.7	53.5	39.4
지방(g)			29.1		39.4	35.7	26.4	32.9
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.67	138.2		168.9	309.7	49.7	24.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.6	0.4	1.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5		0.4	0.7	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.57	33.40	16.8		11.1	23.0	7.7	25.6
칼슘(mg)	247.41	297.42	199.6		278.9	280.5	93.0	146.0
철분(mg)	3.62	4.60	3.7		3.6	5.8	2.9	2.6

\* 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				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					• 친환경찰보리밥 • 맑은콩나물국 (5.9) • 오삼불고기 (5.6.10.13.17) • 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) • 상추+깻잎 (쌈장) (5.6.13) • 배추김치 (9)	• 친환경현미밥 • 참치김치찌개 (5.9.12.16) • 파채너비아니 (5.6.10.15.16.18) • 베이컨애호박볶음 (10) • 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) • 미니도시락김 • 깍두기 (9)	• 친환경기장밥 • 빼앗는감자탕 (5.6.10) • 생선커트렛/샤워크림소스(1.2.5.6.13) • 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) • 당면만두&비빔야채 (1.5.6.10.16.18) • 깍두기 (9)	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 두부된장찌개 (5.6) • 고추장불고기 (5.6.10.13) • 야채계란말이 (1) • 도토리묵우침 (5.6) • 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)	895.31	895.31	3.2		907.1	913.2	979.7	896.0
탄수화물(g)			46.5		105.9	95.4	114.1	104.6
단백질(g)	21.70	21.70	24.1		54.8	43.8	59.8	59.9
지방(g)			29.4		26.5	37.8	29.4	24.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	156.1		243.7	83.5	79.1	218.3
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1		1.0	1.1	0.9	1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7		0.9	0.5	0.6	0.8
비타민C(mg)	26.57	33.40	18.2		15.6	15.4	28.0	13.5
칼슘(mg)	247.41	297.42	245.0		259.9	184.9	246.8	288.4
철분(mg)	3.62	4.60	4.9		5.5	4.0	4.0	6.0

\* 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