

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경귀리밥 · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) · 들기름막국수(3.6) · 열대과일/망고D (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 망고에빠진코코주스(13)		· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 삼색수제비 (5.6.18) · 웰던함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 진뽕구이&달걀후라이 (1.2.5.6.10.15.16) · 미니도시락김 · 배추김치 (9) · 초코릿칩모찌쿠키 (1.2.4.5.6)	· 친환경흑미밥 · 감자만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) · 오리훈제야채볶음 · 온두부(5) · 열갈이된장무침 (5.6) · 깍두기 (9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/함박스테이크(소고기:국산,호주산)	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산		국내산/함박스테이크(돈육:국산)	국내산/만두(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)	895.31	895.31	7.2	917.5		969.1	992.3	
탄수화물(g)			50.9	128.8		141.0	96.2	
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	36.0		38.0	45.5	
지방(g)			32.4	29.1		26.8	47.7	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	108.2	90.0		134.7	99.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	2.8	7.2		0.4	0.7	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5		0.5	0.9	
비타민C(mg)	26.57	33.40	34.2	30.1		21.1	51.5	
칼슘(mg)	247.41	297.42	217.7	278.6		183.4	190.9	
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	4.2		4.9	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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경차조밥 · 소고기미역국(16) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 오미자믹스피클 · 배추김치(9) · 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6)		· 김가루주먹밥 · 양지설렁탕/소면 (5.6.16) · 연양식불고기/파채 (2.13.16) · 오이무침(5.6.13) · 깍두기(9) · 태극기마카롱 (1.2.6)	· 강황라이스 · 닭곰탕(15) · 주꾸미볶음 (5.6.13) · 콩나물무침(5) · 석박지(9) · 고르곤졸라피자 (2.5.6.12.13)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/돈까스(돈육:국산)		국내산/연양식불고기(돈육:국산)	국내산/국내산	
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)	895.31	895.31	3.0	958.7		903.5	904.8	
탄수화물(g)			46.7	125.9		107.4	89.1	
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	36.0		36.8	57.3	
지방(g)			34.4	31.3		34.9	39.3	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	108.1	63.6		71.1	189.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.0		0.4	0.6	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6		0.6	0.9	
비타민C(mg)	26.57	33.40	9.5	3.2		9.5	15.9	
칼슘(mg)	247.41	297.42	188.9	133.8		113.7	319.3	
철분(mg)	3.62	4.60	4.5	3.5		5.2	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 오므라이스/치즈소시지 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 건새우아육된장국 (5.6.9) · 매콤두부조림 (5.6) · 단무지부추무침 · 참치김치볶음 (5.9) · 새우꼬치 (1.5.6.9)			· 자장라이스 (1.5.6.10) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 닭가슴살꺾바로우 (레몬소스) (1.5.6.10.11.12.13.18) · 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) · 스탁단무지 · 배추김치 (9) · 참쌀파배기 (1.2.5.6)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산			국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/소시지(돈육:국내산)초핑햄(돈육:국내산)			국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산			국내산/꺾바로우(닭가슴살:국내산)	
오리고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산			국내산	
2) 배추/가공품				국내산			국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산			국내산	
4) 콩/가공품				국내산			국내산	
낙지/가공품				중국산			중국산	
고등어/가공품				국내산			국내산	
갈치/가공품				세네갈			세네갈	
오징어/가공품				국내산			국내산	
꽃게/가공품				중국산			중국산	
참조기/가공품				국내산			국내산	
주꾸미/가공품				중국산			중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.31	895.31	3.8	908.9			948.8	
탄수화물(g)			50.8	102.3			131.4	
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	46.1			40.5	
지방(g)			30.4	34.7			27.6	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	189.5	265.0			114.0	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.6			0.5	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	1.1			0.4	
비타민C(mg)	26.57	33.40	39.2	56.1			22.3	
칼슘(mg)	247.41	297.42	345.8	452.2			239.4	
철분(mg)	3.62	4.60	4.6	5.5			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 찹쌀, 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