

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				· 친환경귀리밥 · 오징어무국 (5.6.17) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 감자조림 (5.6.13) · 참치김치볶음(5.9) · 깍두기 (9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 매콤어묵국 (1.5.6.9) · 수비드연어스테이 크(5.12) · 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 양상추샐러드/참깨 D (1.5) · 배추김치 (9) · 초코그레놀라/우유 (2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 경상도식소고기무 국 (5.6.16) · 등심에그카츠 (1.5.6.10.12.13.18) · 스펀&감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 건파래쪽파무침 (13) · 배추김치 (9)		· 강황라이스 · 돼지국밥/소면 (5.6.10) · 돈육김치찌 (5.6.9.10.13) · 콩나물청경채무침 (5) · 깍두기 (9) · 우리밀플레인와플 (1.2.5.6)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	11.6	946.2	995.2	1,082.6		971.5
탄수화물(g)			56.1	139.8	167.8	116.3		127.7
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	53.3	35.6	32.2		56.6
지방(g)			25.8	17.3	18.7	54.1		22.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	176.9	130.1	357.1	151.5		69.1
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.1	0.6	0.6		1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.8	0.7	0.9	0.6		1.0
비타민C(mg)	26.56	33.40	23.2	19.0	34.7	33.7		5.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	254.1	263.1	440.4	134.2		178.5
철분(mg)	3.62	4.60	4.1	4.2	4.5	3.9		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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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)

				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>순두부찌개 (1.5.10)</li> <li>목살마늘구이(10)</li> <li>미나리숙주무침 (5.6)</li> <li>상추+쌈장 (5.6.13)</li> <li>볶음김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>고기국수 (6.10.16)</li> <li>오징어볶음 (5.6.13.17)</li> <li>브로콜리계란찜 (1)</li> <li>석박지 (9)</li> <li>흰내버거 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>제육덮밥 (5.6.10)</li> <li>어묵국/우동고명 (1.2.5.6.9)</li> <li>야채계란말이 (1)</li> <li>닭가슴살두부전 (15)</li> <li>콩나물무침 (5)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>시래기들깨편장국 (5.6)</li> <li>더블치즈스테이크 (5.6.10.15.16)</li> <li>곶감나물전 (1.5.6)</li> <li>애호박버섯볶음</li> <li>각두기 (9)</li> <li>골드키위주스(13)</li> </ul>
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	5.4	898.6	1,064.0	898.8		911.9
탄수화물(g)			44.8	88.4	114.5	99.4		110.0
단백질(g)	21.70	21.70	24.9	48.2	68.6	77.2		34.9
지방(g)			30.3	35.9	33.0	18.1		37.0
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	133.0	113.5	213.2	167.4		37.9
티아민(mg)	0.37	0.44	1.5	1.6	1.8	1.2		1.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.8	0.8	0.5		0.6
비타민C(mg)	26.56	33.40	10.9	6.5	19.1	11.4		6.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	238.4	202.6	244.5	232.8		273.8
철분(mg)	3.62	4.60	5.0	4.2	6.2	4.7		4.9

- \* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				· 계란볶음밥 (1)	· 친환경수수밥	· 친환경찰보리밥		· 김가루주먹밥
· 미소원장국 (5.6)	· 짬뽕국/면 (5.6.9.13.17.18)	· 한우사골곰탕/소면 (5.6.16)		· 바지락칼국수 (6.18)				
· 밀피유돈가스 (1.5.6.10.12.13.18)	· 매편오징어바 (1.5.6.17)	· 견과류너비아니(허니머스타드/케첩) (4.5.6.10.15.16.18)		· 김치왕만두 (1.5.6.10.16.18)				
· 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)	· 벌집군만두 (1.5.6.15)	· 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16)		· 단우지부추우침 (9.13)				
· 단우지우침	· 배추김치 (9)	· 건파래아몬드자반볶음 (13)		· 쌀배추겉절이 (9.13)				
· 배추김치 (9)	· 웰치에이드	· 석박지 (9)		· 코코넛소보루파운드케익(1.2.5.6.14)				
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	10.4	1,160.2	911.7	981.9		899.4
탄수화물(g)			55.7	124.2	167.0	105.4		149.9
단백질(g)	21.70	21.70	13.9	34.1	36.1	41.7		24.4
지방(g)			30.5	58.3	10.4	42.9		21.5
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	103.0	187.3	31.1	45.4		148.3
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.4	2.4	1.2		0.2
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.4	0.6	0.3	0.5		0.3
비타민C(mg)	26.56	33.40	15.3	20.3	6.2	19.0		15.5
칼슘(mg)	247.41	297.41	159.5	264.1	112.2	116.4		145.1
철분(mg)	3.62	4.60	6.0	4.7	8.6	4.3		6.3

- \* 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 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