

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 경상도식소고기무국(5.6.16) 견과류너비야니(허니머스타드/케첩)(1.2.4.5.6.10.12.15.16.18) 야채계란말이(1) 새송이버섯볶음 배추김치(9) 요거특초코필로우&크런치(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 닭곰탕(15) 돈육간장볼고기(5.6.10.13) 베이컨스크램블(1.10) 양배추찜/쌈장 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 미니우동(5.6.7.18) 순살찜닭(5.6.13.15.18) 진미채볶음(5.6.13.17) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 락토핏(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경서리태밥(5) 사골만두국(1.2.5.6.10.12.16) 견과류멸치볶음 도토리그랑뎡&갯잎전(1.2.5.6.10.15.16) 베이컨애호박볶음(10) 배추김치(9) 크림치즈취향시세(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 한우버섯국(16) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13) 배추김치(9)
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/메밀전병(돈육:국내산)	국내산/만두(돈육:국산)베이컨(돈육:미국산)동그랑뎡(돈육:국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/케이준(계육: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	922.9	899.9	924.3	898.5	906.8
탄수화물(g)			46.6	103.2	82.3	139.4	113.1	84.1
단백질(g)	21.70	21.70	23.2	38.3	67.3	55.9	35.5	63.3
지방(g)			30.2	40.3	30.6	13.4	33.4	32.6
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	167.5	255.0	181.3	108.0	85.9	207.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.2	1.2	0.6	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.9	0.8	0.3	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.57	33.40	18.5	9.9	27.7	31.0	11.5	12.2
칼슘(mg)	247.41	297.42	183.6	269.3	125.1	120.8	238.2	164.3
철분(mg)	3.62	4.60	4.1	4.7	4.4	2.7	3.2	5.4

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 미소된장국 (5.6) 치킨까스/치즈갈릭소스(1.2.5.6.15.18) 쉬림프투움바파스타(1.5.6) 매콤콩나물무침(5) 석박지 (9) 마늘스틱(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 열무물국수 (5.6.9.16) 정통함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 랭감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 김치왕만두(1.5.6.10.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 야채비빔밥/약고추장(5.6.16) 도토리묵냉채(5.6.9.16) 치즈폭탄등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀후라이(1) 반달단우지 배추김치 (9) 우리쌀초코파이(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 장터국밥(16) 로즈마리돈마호크(1.2.5.6.8.10.12.15.16) 버섯야채볶음(5) 블루베리샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 두부된장찌개(5.6) 오리훈제야채볶음 매콤두부조림(5.6) 단우지오이무침 배추김치 (9) 이븐투플러스피자(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)/국밥고기(한우소머리슬라이스:국산)	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/베이컨(돈육:스페인,아일랜드,벨기에)	국내산/함박스테이크(돈육:국산)슬라이스햄(돈육:국내산)	국내산/돈까스(돈육:국산)	국내산/돈마호크(돈육:국내산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/치킨가스(가슴살: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	7.3	989.4	949.5	970.5	899.1	993.7
탄수화물(g)			55.2	166.5	152.9	115.0	137.4	89.6
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	45.1	31.7	29.9	32.6	49.4
지방(g)			29.0	15.5	21.4	43.2	25.1	49.3
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	107.0	25.3	80.6	189.9	151.9	87.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	1.5	0.3	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.5	0.9	0.5	0.9
비타민C(mg)	26.57	33.40	22.7	2.3	12.1	15.4	29.6	54.1
칼슘(mg)	247.41	297.42	248.7	189.9	224.1	272.7	198.4	358.6
철분(mg)	3.62	4.60	4.0	4.2	2.7	5.7	3.4	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 전쌀을 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 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 바지락미역국 (5.6.18) • 미니육전&야채튀김 (1.5.6.10.15.18) • 콘치즈구이 (1.2.5.13) • 오이부추초무침 (5.6.13) • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10) • 닭갈비 (5.6.13.15) • 참나물도토리묵무침 (5.6) • 쌀무 • 멘보샤 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 미소된장국 (5.6) • 주꾸미떡볶음 • 미니크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) • 별집군만두 (1.5.6.15) • 배추김치 (9) • 딸기양슈 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 열갈이된장국 (5.6) • 안동식찜닭 (5.6.13.15) • 스펀구이&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) • 데리야끼우동볶음 (5.6.9.13.17) • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) • 통살연어까스/레몬마요소스 (1.5.6) • 콩나물부추무침 (5) • 유아양상추샐러드 (13) • 석박지 (9) • 타코야끼 (1.5.6.13)
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/미니육전(돈육:국내산)	국내산/국내산	국내산/만두(돈육:국산)베이컨(돈육:미국산)	국내산/슬라이스햄(돈육:국산)	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/미니육전(계육: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	3.9	905.9	897.7	936.7	958.6	950.5
탄수화물(g)			52.7	113.1	109.6	136.2	106.5	136.3
단백질(g)	21.70	21.70	18.2	24.9	51.3	38.6	58.3	34.3
지방(g)			29.1	38.3	26.3	25.7	29.5	27.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	113.6	132.4	164.0	46.8	175.0	49.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.8	0.4	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.4	0.6	0.6	0.9	0.2
비타민C(mg)	26.57	33.40	14.8	16.7	7.3	10.5	24.3	15.2
칼슘(mg)	247.41	297.42	211.3	198.1	178.0	218.6	185.9	276.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	6.1	6.5	4.2	11.4	4.1	4.2

- * 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 등에사용하는 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