

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 22일(월)	01월 23일(화)	01월 24일(수)	01월 25일(목)	01월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 삼색수제비(5.6.18) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 삼치무조림(13) 간장무채장아찌 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 바지락미역국(5.6.18) 돈육사태김치찜(9.10) 매콤두부조림(5.6) 단무지부추무침 배추김치(9) 왕새우튀김(1.5.6.9) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 감자고추장찌개(5.6) 크리스피함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 견과류멸치볶음 시금치나물 배추김치(9) 초코그레놀라/우유(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 매콤소고기무국(5.6.16) 진미채조림(5.6.13.17) 시금치프리타타(1.10) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 더블스윗수제마카롱(1.2.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 두부김치찌개(5.9.10) 닭봉구이(5.6.13.15) 맛살버섯볶음 건파래자반볶음(13) 깍두기(9) 조각파인애플
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/함박스테이크(돈육: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)	894.71	894.71	9.9	923.9	909.9	1,155.6	1,027.3	897.6
탄수화물(g)			56.2	135.9	107.3	190.2	121.6	118.1
단백질(g)	21.70	21.70	20.5	60.3	47.5	36.8	47.7	53.3
지방(g)			23.3	12.7	29.8	25.9	33.8	21.6
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	209.3	108.7	55.1	512.0	246.0	124.7
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.2	0.9	1.9	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.4	0.8	1.1	0.8	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.0	18.5	7.1	52.1	17.4	35.0
칼슘(mg)	247.09	297.09	242.0	182.7	220.6	443.5	196.1	167.2
철분(mg)	3.61	4.59	5.0	4.2	5.1	4.8	5.1	5.8

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 22일(월)	01월 23일(화)	01월 24일(수)	01월 25일(목)	01월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥/양념간장(5.6.16) 순두부찌개(민찌)(1.5.10) 양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 해물볶음우동(찬)(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 상추무침(5.6.13) 무생채(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 사골떡만두국(1.2.5.6.10.12.16) 치킨까스/강정소스(1.2.5.6.12.13.15) 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16) 쌈배추겉절이(9.13) 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 남도물갈비(5.10) 짜리돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 투움바파스타(1.2.5.6.9.13) 애호박베이컨볶음(10) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 부대찌개/떡사리(요리양념)(1.2.5.6.9.10.15.16) 상설통김(1.5.6.10.18) 매콤콩나물무침(5) 깍두기(9) 매콤오징어바(1.5.6.17) 	<ul style="list-style-type: none"> 제육덮밥(5.6.10) 유부된장국(5.18) 치즈꼭포돈카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 계란후라이(1) 새송이버섯볶음 배추김치(9) 웰치에이드(오렌지)
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/소시지(돈지방:국산)만두(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국, 네델란드, 캐나다)	국내산/찌개햄(돈육:국산)	국내산/돈가스(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/소시지(닭고기:국산)치킨까스(닭고기:국산)	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/오징어바(오징어:칠레)	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)	894.71	894.71	17.5	1,239.2	1,042.1	1,077.8	942.2	953.8
탄수화물(g)			55.1	148.0	150.0	141.6	141.1	130.3
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	71.9	41.3	56.9	30.7	56.9
지방(g)			24.9	35.7	29.5	28.5	26.7	22.1
비타민A(μgRAE)	205.23	282.50	125.0	231.1	58.7	141.3	62.0	131.8
티아민(mg)	0.37	0.44	2.1	1.1	0.5	1.0	6.1	1.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.3	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.2	7.3	28.7	17.4	30.3	12.3
칼슘(mg)	247.09	297.09	154.2	233.5	137.2	143.9	91.0	165.3
철분(mg)	3.61	4.59	3.8	6.1	2.5	4.4	2.1	4.1

* 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				01월 22일(월)	01월 23일(화)	01월 24일(수)	01월 25일(목)	01월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 청포묵김가루무침 배추김치(9) 타코야끼(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 한우버섯국(16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 오징어김치전(6.9.17) 숙주무침 배추김치(9) 맛있어망고씨c(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 자장면(밥칸)(1.5.6.10) 추가밥(면제공) 김치콩나물국(5.9) 바삭오곡등심탕수육/소스(10.11) 왕만두(김치)(1.5.6.10.16.18) 반달단무지 총각김치(9) 얼라이브(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 동태국(5.9.17.18) 파채불고기(5.6.10.13) 계란장조림(1.5.6.13) 갯잎완자&호박전(1.5.6.10.15.16) 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/만두(돈육:국산),탕수육(돈육:국산)	국내산/완자(돈육:국산)	
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)	894.71	894.71	2.0	899.6	897.9	897.5	956.2	
탄수화물(g)			57.6	135.9	122.7	159.9	99.6	
단백질(g)	21.70	21.70	22.1	48.1	46.4	43.0	61.5	
지방(g)			20.3	17.2	21.8	11.4	31.0	
비타민A(μg RAE)	205.23	282.50	103.6	95.4	163.1	43.4	112.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	0.5	0.8	1.2	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.8	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.6	12.0	32.1	36.4	10.0	
칼슘(mg)	247.09	297.09	187.4	189.2	131.9	219.2	209.1	
철분(mg)	3.61	4.59	3.9	4.1	3.3	3.8	4.4	

* 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 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