

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 강황라이스 · 한우버섯국 (5.6.16) · 돈육사태찜 (5.6.10.13) · 건파래자반볶음 (13) · 오이부추무침 · 깍두기 (9) · 체크초코+우유 (2.5.6)	· 친환경기장밥 · 양송이크림스프 (2.5.6.16) · 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) · 매쉬드포테이토 (1.2.5.13) · 양상추샐러드/오리 엔탈D (5.6) · 배추김치 (9)	· 친환경발아현미밥 · 새우짬뽕 (5.6.9.13) · 소고기당면볶음 (16) · 메추리알감자조림 (1.5.6.13) · 오이지무침 · 배추김치 (9) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경수수밥 · 소고기무국 (5.6.16) · 미트볼라따두이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 매콤두부조림(5.6) · 애호박버섯볶음 · 배추김치 (9)	· 친환경기장밥 · 바지락순두부찌개 (5.9.18) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 야채가득동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 숙주미나리무침 · 깍두기 (9) · 초코예뽕(2)
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/국내산	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)	895.29	895.29	5.8	981.0	938.2	957.5	921.1	940.2
탄수화물(g)			46.6	118.6	90.5	120.8	110.9	101.5
단백질(g)	21.70	21.70	21.4	56.6	33.8	65.8	37.0	55.3
지방(g)			32.0	29.2	47.0	21.0	36.2	32.2
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	170.6	341.9	98.7	171.5	152.7	88.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.2	1.5	0.6	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	1.6	0.6	0.9	0.9	0.8
비타민C(mg)	26.56	33.40	17.3	33.6	10.0	25.4	7.8	9.8
칼슘(mg)	247.41	297.41	259.6	470.1	82.7	173.4	182.3	389.6
철분(mg)	3.62	4.60	6.8	5.2	3.1	8.6	4.3	12.9

- \* 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 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				• 친환경수수밥 • 소고기미역국(16) • 치킨커들렛&소스(1.5.6.15.18) • 떡새우완자(1.2.5.6.9.18) • 유자양상추샐러드(13) • 열무김치(9) • 요거타임(13)	• 친환경쌀밥 • 미소된장국(5.6) • 오징어볶음(5.6.9.13.17.18) • 콩나물파채무침(5) • 건파래아몬드자반볶음(13) • 배추김치(9) • 고르곤졸라피자(2.5.6.12.13)	• 제육덮밥(5.6.10) • 맑은콩나물국(5.9) • 소코순살치킨(1.2.5.6.12.15) • 달걀후라이(1) • 시금치나물(5.6) • 배추김치(9) • 플리도(13)	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 참치김치찌개(5.9.12.16) • 돈육간장불고기(5.6.10.13) • 양념깻잎지(13) • 배추김치(9) • 오징어문어탕바(1.5.6.17)	• 친환경흑미밥 • 떡만두국(1.5.6.10.16.18) • 닭갈비(5.6.13.15) • 들기름막국수(3.6) • 상추/깻잎무쌈 • 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/국내산	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)	895.29	895.29	5.4	898.5	912.9	945.2	929.6	1,030.7
탄수화물(g)			54.5	145.0	130.5	98.0	120.0	144.8
단백질(g)	21.70	21.70	22.2	40.3	52.8	62.3	56.0	48.8
지방(g)			23.3	16.1	23.7	31.4	23.5	26.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	164.5	107.5	146.4	257.7	145.2	165.5
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	0.9	0.5	1.3	3.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.4	0.7	0.5	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.3	12.3	11.5	44.7	9.2	13.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	228.5	156.3	394.9	193.3	199.4	198.5
철분(mg)	3.62	4.60	3.8	3.0	2.9	4.7	4.0	4.6

- \* 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>황태채달걀국 (1.5)</li> <li>닭볶음탕 (5.6.13.15)</li> <li>소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>고구마맛탕(5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>작은밥</li> <li>고기국수 (6.10.16)</li> <li>등심에그카츠 (1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>어묵야채볶음 (1.5.6.13)</li> <li>도라지오이무침 (5.6.13)</li> <li>석박지 (9)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>얼갈이편장국 (5.6)</li> <li>해물콩나물찜 (5.6.8.9.13.17.18)</li> <li>야채계란말이 (1)</li> <li>골드햄구이 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>미니프랑크버거 (1.2.5.6.10.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>베이컨볶음밥 (1.10)</li> <li>김치콩나물국 (5.6.9)</li> <li>자장소스 (1.5.6.10)</li> <li>흑당궤바로우 (1.5.6.10)</li> <li>새우브로콜리볶음 (5.9.13)</li> <li>배추김치 (9)</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	7.3	953.8	953.2		1,029.1	907.9
탄수화물(g)			45.4	112.6	105.5		94.9	115.9
단백질(g)	21.70	21.70	19.7	52.6	37.7		54.6	40.7
지방(g)			34.9	30.4	40.4		45.9	29.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	141.4	159.8	98.7		179.9	127.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.6		0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.3		0.9	1.0
비타민C(mg)	26.56	33.40	35.5	40.3	8.6		60.5	32.7
칼슘(mg)	247.41	297.41	199.4	165.9	107.5		304.9	219.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.8	3.6	2.7		4.3	12.8

- \* 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.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