

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 생새우아육된장국 (5.6.9.13) 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.15) 양상추샐러드/참깨D (1.5) 배추김치 (9) 콘소보로쿠키바 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 감자양파국 (18) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 어묵야채볶음 (1.5.6.13) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 실파계란국 (1.9) 자장소스 (1.5.6.10) 소고기당면볶음 (16) 해물동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 숙주나물무침 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 한우버섯국 (5.6.16) 안동식찌닭 (5.6.13.15) 온두부/김치볶음 (5.9) 오이무침 (5.6.13) 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 빼빼는감자탕 (5.6.10) 연양식불고기/파채 (2.13.16) 계란장조림 (1.5.6.13) 참나물무침 (5.6) 석박지 (9) 소고기야채죽 (16)
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/연양식불고기(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/치킨너겟(계육:국내산)	국내산/치킨스테이크(다리살: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/해물동그랑땡(오징어:페루,칠레,중국)	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	3.0	916.4	899.4	949.9	933.7	913.0
탄수화물(g)			47.0	100.5	108.1	116.1	99.1	108.8
단백질(g)	21.70	21.70	23.9	51.7	46.0	66.9	56.5	49.0
지방(g)			29.1	32.6	29.1	22.5	32.3	30.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	145.1	143.6	58.5	110.4	189.5	223.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.2	0.3	0.4	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	1.0	0.3	1.0	1.0	1.0
비타민C(mg)	26.57	33.40	14.6	18.5	12.3	18.6	10.5	13.2
칼슘(mg)	247.41	297.42	216.2	236.8	232.6	217.0	194.2	200.5
철분(mg)	3.62	4.60	5.4	3.8	3.6	8.0	5.5	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				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 돼지국밥/소면 (5.6.10) 낙지볶음 (5.6.9.13.17.18) 콩나물무침 (5) 양념깻잎지 (13) 깍두기 (9) 이오팩 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루주먹밥 잔치국수 (1.5.6) 오향장육 (5.6.10) 콩나물파채무침 (5) 상추+깻잎(쌈장) (5.6.13) 열무김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 제육덮밥 (5.6.10) 미소된장국 (5.6) 진뽕구이&달걀후라이 (1.2.5.6.10.15.16) 건파래아몬드자반볶음 (13) 감자크로켓 (1.5.6.12) 배추김치 (9) 최고야포도C 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 김치콩나물국 (5.6.9) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 마늘종햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 미트볼라따두이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이소박이(5.6.9) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황라이스 바지락칼국수 (6.18) 김치닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 매콤두부조림 (5.6) 얼갈이된장무침 (5.6) 석박지 (9) 포켓너츠 (2.4.14.19)
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/탕고기(돈두살:국내산)	국내산/국내산	국내산/진뽕(돈육:국산)	국내산/미트볼(돈육:국산)슬라이스햄(돈육: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)	895.31	895.31	5.0	944.8	982.3	935.4	896.1	941.2
탄수화물(g)			47.8	123.6	108.7	120.2	90.0	107.7
단백질(g)	21.70	21.70	23.8	54.9	56.1	54.5	55.5	53.3
지방(g)			28.4	22.6	34.0	24.8	33.8	30.4
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	183.4	132.0	228.8	167.6	192.0	196.5
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	1.2	1.2	1.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.5	0.8	0.7	0.6	1.0
비타민C(mg)	26.57	33.40	24.3	9.0	11.7	47.8	40.4	12.5
칼슘(mg)	247.41	297.42	264.8	218.0	350.5	372.6	201.1	182.0
철분(mg)	3.62	4.60	5.3	5.1	6.5	5.1	3.8	6.1

* 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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월) · 친환경수수밥 · 황태채국 (5.6) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 오이지무침 · 상추/레몬우쌈 · 배추김치 (9) · 포테킹도그 (2.5.6.10.15.16)	06월 17일(화) · 친환경보리밥 · 남도물갈비 (5.6.10) · 오리훈제&머스타드 (1.5.6.13) · 애호박버섯볶음 · 양파초무침&우쌈 (5.6.13) · 배추김치 (9)	06월 18일(수) · 친환경서리태밥(5) · 사골육개장 (1.5.6.16) · 코코넛새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) · 석박지 (9)	06월 19일(목) · 친환경물우밥 · 동태국 (9.17.18) · 목살참스테이크 (6.10.12.13) · 간장우채장아찌 · 애호박숙주나물 · 깍두기 (9)	06월 20일(금) · 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 시래기들깨된장국 (5.6) · 스틱단우지 · 볶음김치 (9) · 새우꼬치 (1.5.6.9) · 블루레몬에이드
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/한도그(돈육:국내산)	국내산/국내산	국내산/소시지(돈육:국내산)	국내산/국내산	국내산/행(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/오리훈제(오리고기: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	6.2	915.6	963.4	989.1	969.6	916.0
탄수화물(g)			45.5	103.7	84.8	105.1	128.3	113.3
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	65.1	50.9	40.1	47.6	30.6
지방(g)			34.5	24.2	46.3	43.8	26.5	39.7
비타민A(μg RAE)	205.43	282.67	141.5	84.5	66.0	208.2	164.0	185.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.5	1.0	0.6	1.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.6	0.7	0.7	0.9	0.6
비타민C(mg)	26.57	33.40	29.8	26.8	38.5	30.3	22.5	31.1
칼슘(mg)	247.41	297.42	223.9	257.9	79.0	179.1	239.5	364.4
철분(mg)	3.62	4.60	7.3	4.3	1.7	22.0	4.3	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 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