

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 10일(월) · 강황라이스 · 복어채달걀국 (1.5.6) · 맛밤함박스테이크 (1.2.5.6.10.15.16) · 데리야까우동볶음 (5.6.9.13.17) · 오이지무침 · 배추김치 (9) · 초코칩트루스트 (1.2.5.6)	02월 11일(화) · 친환경쌀밥 · 사골떡국 (1.16) · 돈육간장볼고기 (5.6.10.13) · 스크램블 에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 매콤콩나물무침 (5) · 깍두기 (9)	02월 12일(수) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 백짬뽕국/면 (5.6.9.13.17.18) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 양념깻잎지 (13) · 배추김치 (9) · 왕교자만두 (1.5.6.10.16.18)	02월 13일(목) · 친환경흑미밥 · 소고기우국 (5.6.16) · 파채너비아니 (5.6.10.15.16.18) · 견과류멸치볶음 · 온두부/김치볶음 (5.9) · 깍두기 (9)	02월 14일(금) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 김치콩나물국 (5.6.9) · 순살찜닭 (5.6.13.15.18) · 감자베이컨볶음 (5.10) · 도라지진미채무침 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 체크초코+우유 (2.5.6)
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	9.4	985.7	983.8	991.8	914.8	1,019.8
탄수화물(g)			52.7	155.6	120.8	126.9	94.9	132.3
단백질(g)	21.70	21.70	22.3	40.5	57.6	65.0	39.5	64.6
지방(g)			25.0	18.8	27.1	22.5	40.4	23.9
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	167.8	78.8	219.0	115.4	61.9	364.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.4	1.2	1.3	1.1	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.3	0.9	0.4	0.6	1.1
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.6	5.0	12.7	10.7	7.9	56.9
칼슘(mg)	247.41	297.41	242.1	179.7	147.4	175.5	229.9	477.9
철분(mg)	3.62	4.60	4.4	3.1	4.9	4.8	4.7	4.3

- * 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 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				02월 10일(월)	02월 11일(화)	02월 12일(수)	02월 13일(목)	02월 14일(금)
				· 친환경수수밥 · 미소된장국 (5.6) · 수육+쌈장 (5.6.10.13) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 상추부추무침 (9) · 배추김치 (9) · 스트링치즈어묵바 (1.2.5.6)	· 친환경기장밥 · 육개장 H(5.6.16) · 코코넛새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) · 미니크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) · 양상추샐러드/참깨 (1.5) · 배추김치 (9)	· 베이컨볶음밥 (1.10) · 시래기들깨된장국 (5.6) · 미니스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 오징어오이무침 (5.6.13.17) · 배추김치 (9) · 고구마맛탕(5.13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 빼없는감자탕 (5.6.10) · 대구탕수어&칠리소스(1.5.6.12.13) · 소시지새송이볶음 (2.5.6.10.15.16) · 숙주미나리무침 · 깍두기 (9) · 옛날꿀호떡 (1.2.5.6)	· 친환경현미밥 · 청국장 (5.9.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 애호박새우볶음 (5.9.13) · 미니도시락김 · 우생채 (13) · 허니버터아몬드 (2.5)
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	906.7	978.6	903.8	1,009.2	921.7
탄수화물(g)			56.0	120.3	145.7	152.6	136.3	96.1
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	56.3	28.2	38.8	51.6	56.8
지방(g)			24.0	19.7	31.6	14.2	26.2	32.3
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	109.6	99.7	88.7	199.2	60.9	99.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.2	0.3	0.5	1.0	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.6	0.5	0.3	0.5	0.8	0.9
비타민C(mg)	26.56	33.40	21.5	6.5	16.4	41.9	29.5	13.1
칼슘(mg)	247.41	297.41	235.2	210.4	305.4	318.0	125.1	217.3
철분(mg)	3.62	4.60	4.2	4.4	4.1	4.4	3.0	5.0

- * 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				02월 10일(월)	02월 11일(화)	02월 12일(수)	02월 13일(목)	02월 14일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 봉추찜닭 (5.6.13.15) 야채계란찜 (1) 얼갈이된장무침 (5.6) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 맑은콩나물국 (5.9) 오향장육 (5.6.10) 고기완자 (1.2.5.6.10.15.16.18) 도토리묵무침 (5.6) 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 만두전골 (1.5.6.7.10.16.18) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 참치김치찌개 (5.9.12.16) 통등심돈카츠 (1.5.6.10.12.13.18) 해물콩나물찜 (5.6.8.9.13.17.18) 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 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/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	12.3	991.8	917.6	1,033.5	1,079.2	
탄수화물(g)			40.1	109.2	81.5	106.2	95.4	
단백질(g)	21.70	21.70	23.3	64.4	44.3	69.9	49.1	
지방(g)			36.6	29.4	43.8	32.8	53.3	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	224.5	375.9	94.4	268.3	159.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	1.2	1.1	0.5	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.9	1.0	0.7	1.1	0.8	
비타민C(mg)	26.56	33.40	13.1	15.2	5.9	9.1	22.2	
칼슘(mg)	247.41	297.41	208.3	189.8	245.6	136.7	260.9	
철분(mg)	3.62	4.60	5.3	5.5	4.2	5.7	5.9	

- * 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