

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)	06월 01일(토)	06월 02일(일)
				· 한방닭죽(15) · 상추겉절이 · 프렌치토스트(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 오레오즈&흰우유(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 사브사브버섯국(16) · 로제닭갈비(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 배추김치(9) · 한끼미숫가루(2.5)	· 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1) · 돼지고기자장볶음(5.6.10.13.16) · 밥싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 비피더스(2)	· 친환경쌀밥 · 육개장(16) · 갯잎순나물 · 푸질리소세지볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) · 생선까스*타르타르S(1.5.6.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국(5.13.16) · 닭살채소볶음(15) · 달걀말이(1) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)		
식재료				원산지	원산지	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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-5.2	847.6	823.4	856.5	873.4	848.6		
탄수화물(g)			60.3	124.9	123.2	137.4	125.2	119.4		
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	31.4	38.7	42.0	39.4	39.7		
지방(g)			21.4	22.7	17.8	15.7	22.1	21.1		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	246.9	484.1	61.8	50.3	398.7	239.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.9	1.2	1.4	0.8	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	1.1	0.2	0.6	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	23.2	29.5	28.3	23.7	24.4	9.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	230.1	424.1	83.4	137.0	346.7	159.3		
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	4.0	1.9	3.5	4.1	2.6		

* 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 찌쌀을 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

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)	06월 01일(토)	06월 02일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 비빔만두(2.5.6.10.13.15.16.18) · 오리직화간장불고기(1.2.5.6.13) · 느타리버섯볶음 · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 조갯살미역국(18) · 고추장제육볶음(5.6.10) · 푸질리소세지볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 크로커다일파이(1.2.6.13.14)	· 베이컨깍두기볶음밥(1.5.9.10.13) · 유부장국(5) · 채어묵볶음(1.5.6) · 통살오징어스틱*청양마요(1.5.6.17) · 배추김치(9) · 샤인머스켓아이스(13)	· 친환경차조밥 · 전주식콩나물해장국(5.6.17) · 매운돼지고기떡찜(10) · 부추양파우침 · 새송이버섯전(1.6) · 배추김치(9)	· 친환경 수수밥 · 닭곰탕(15) · 오징어콩나물찜(5.17) · 불향직화불고기(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 부스팅즈초코(2)		
식재료				원산지	원산지	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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	0.1	878.4	815.5	836.7	980.3	973.2		
탄수화물(g)			57.7	120.2	116.3	132.3	131.4	131.5		
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	30.9	39.9	33.7	44.8	47.0		
지방(g)			24.4	27.9	19.3	17.9	27.7	25.8		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	90.3	123.3	104.7	56.3	81.8	85.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.9	0.3	1.3	0.7		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.4	0.7	0.9	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.0	10.0	24.0	29.8	7.8	28.4		
칼슘(mg)	247.94	297.94	145.6	103.0	131.9	153.5	89.1	250.8		
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	4.5	3.1	6.3	3.9	2.7		

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)	06월 01일(토)	06월 02일(일)				
	· 친환경쌀밥 · 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 청포묵김무침 · 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.12.13.18) · 껌바로우 (1.5.6.10) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 토마토스파게티 (1.5.6.12.13.16) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 감자바사삭돈가스*데미소스 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 불닭볶음 · 갯잎송송고기완자전 (1.2.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 밭에서온리얼고구마찰떡 (2.5)	· 친환경쌀밥 · 콩가루배추국 (5.6) · 참치두부조림 (5) · 낙지목살채소볶음(10) · 배추김치(9) · 골든애플주스 (13)	· 친환경쌀밥 · 감자양파국 · 등갈비바베큐조림 (6.10.12.13) · 해초면무침 (3.6) · 빨간카레떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9)						
식재료	원산지	원산지	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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
갈치/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-1.9	955.6	814.0	820.2	828.7	978.8			
탄수화물(g)			57.9	135.1	126.7	118.8	113.2	130.8			
단백질(g)	21.70	21.70	15.7	38.7	18.5	31.5	40.0	41.1			
지방(g)			26.3	29.2	23.9	22.4	21.7	29.0			
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	62.4	85.7	44.7	69.2	29.2	83.4			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.2	0.6	1.1	1.1			
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.2	0.2	0.1	0.5	0.3			
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.2	39.0	3.3	6.0	62.2	10.2			
칼슘(mg)	247.94	297.94	111.3	210.0	72.3	57.8	126.8	89.6			
철분(mg)	3.64	4.62	2.5	2.6	2.4	1.2	3.9	2.4			

* 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 찌쌀을 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