

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				· 친환경쌀밥 · 북어채국(5) · 돼지고기당면 볶음(10) · 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 함박스테이크 *소스 (1.2.5.6.10.12 .13.16) · 배추김치(9) · 콘프로스트 &흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 매운돼지갈비 찜(10) · 햄감자볶음 (2.5.6.10.13.1 6) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 미소장국 (5.6) · 수제소시지구 아*머스타드 S(1.2.5.6.10.1 3.16) · 배추김치(9) · 쿠엔크스틱치 즈케이크 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 시골장터국 (5.16) · 메추리알돈육 장조림(1.10) · 볶음김치&두 부찌(5.9) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 사골떡국 (1.2.5.6.10.13) · 돈사태볶침 (2.6.10.12.13) · 햄전*케찹 (1.2.5.6.10.12 .13.16) · 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	국내산(한우) / 국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	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	0.7	927.9	903.3	938.1	896.9	844.9	867.3	
탄수화물(g)			59.3	127.5	124.3	129.7	142.1	126.6	121.9	
단백질(g)	21.70	21.70	15.3	38.3	31.2	36.6	25.5	36.5	40.8	
지방(g)			25.4	26.2	29.6	26.5	23.9	17.8	21.2	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	361.5	87.8	1,372.4	17.4	153.5	176.7	49.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.7	1.4	3.6	1.4	1.0	1.1	1.2	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.4	1.8	0.3	0.4	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	38.0	19.6	115.9	21.1	29.6	3.6	24.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	123.8	105.7	164.4	57.9	148.0	142.8	64.3	
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	3.1	7.6	2.3	2.3	4.2	2.3	

* 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.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

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				· 친환경 보리밥 · 닭개장 (1.2.5.6.15) · 갈비만두 (5.6.10.13.16) · 오이고추된장무침(5.6) · 훈제오리채소볶음 (2.5.6.13.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경 찰현미밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 돼지갈비찜 (10) · 느타리버섯볶음 · 크림미어니언치킨텐더 (1.2.5.6.13.15.16) · 알타리김치 (9)	· 돈까스마요덮밥 (1.5.6.10.13) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) · 단무지 · 배추김치(9) · 바나나우유 (2) · 오징어먹물치즈피자 (1.2.5.6.16.18)	· 친환경 기장밥 · 들기름막국수 (3.5.6.7.18) · 버섯된장찌개 (5) · 무생채무침 · 춘천식닭볶음 (2.15) · 배추김치(9)	· 친환경 수수밥 · 소고기미역국 (16) · 오징어돈육볼고기(10.17) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 딸기	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 실파달걀국 (1) · 꼬들단무지무침 · 껌바로우 (1.5.6.10) · 배추김치(9) · 비피더스(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	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	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	2.8	969.6	883.9	973.3	920.3	859.2	844.3	
탄수화물(g)			57.6	131.7	119.5	142.4	126.2	131.6	133.8	
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	36.5	38.7	28.6	39.0	41.1	26.1	
지방(g)			26.1	30.9	25.6	30.3	27.5	16.9	22.1	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	101.1	78.6	72.0	106.2	110.4	138.2	80.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.9	0.4	0.7	0.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.3	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	25.3	47.4	9.8	8.6	16.4	44.5	10.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	171.1	80.5	107.3	310.8	121.2	235.8	214.4	
철분(mg)	3.64	4.62	3.0	2.0	2.6	2.7	5.2	2.5	1.7	

* 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				• 친환경쌀밥 • 모듬어묵국 (1.5.6) • 치커리사과우 침 • 불닭볶음 (2.5.6.13.15) • 레몬간썬새우 (1.2.5.6.9.13) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 갈비탕 (5.6.16) • 소세지채소볶 음 (2.5.6.10.12.1 5.16) • 오징어김치전 (6.9.17) • 깍두기(9) • 드링킹요구르 트(2)	• 친환경쌀밥 • 저당초콜케 이크 (1.2.5.6.13) • 돼지고기짜글 이(5.10) • 대패콩나물물 고기 (5.6.10.13.18) • 치즈달걀말이 (1.2) • 깍두기(9)	• 친환경쌀밥 • 등촌식떡국 • 찐만두*양념 장 (1.2.5.6.8.10. 13.16.18) • 떡갈비구이 *파채우침 (1.2.5.6.10.12 .16) • 배추김치(9) • 바나나	• 친환경쌀밥 • 꼬치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.1 0.13.18) • 스텔라st떡볶 이(5.6.13.16) • 불닭김말이튀 김 (1.2.5.6.15.16 .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
에너지(kcal)	896.25	896.25	-0.5	940.2	845.6	969.0	882.2	822.1		
탄수화물(g)			60.6	132.7	127.4	129.1	140.8	132.4		
단백질(g)	21.70	21.70	14.7	38.0	29.9	34.9	24.4	33.9		
지방(g)			24.6	26.4	21.9	31.1	23.5	16.7		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	83.2	174.0	21.1	90.6	29.2	101.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.8	1.2	1.7	0.3		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.3	0.2	0.4	0.4	0.2	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	13.9	11.7	40.0	4.4	7.4	5.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	128.5	93.8	114.0	115.4	86.5	233.0		
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	1.8	2.5	2.6	3.9	8.2		

* 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