

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
							· 친환경쌀밥 · 또띠아피자 (2.5.6.12) · 육개장(16) · 잔멸치파리고 추조림 · 메추리알소세 지볶음 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 모닝빵*딸기 썸(1.2.5.6.13) · 얼큰콩나물국 (5) · 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.1 6.18) · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 콩나물무침 (5) · 간장제육볶고 기(10) · 동그랑땡구이 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품							국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품							국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품							국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품							국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품							국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품							국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품							국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품							국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품							국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-8.1				829.9	817.6	979.1	
탄수화물(g)			59.1				115.7	121.1	160.2	
단백질(g)	21.70	21.70	18.1				35.1	37.4	47.8	
지방(g)			22.8				23.0	17.6	17.5	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	146.0				211.8	80.3	1,913.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0				1.2	0.8	1.6	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.3				0.4	0.2	0.7	
비타민C(mg)	26.59	33.40	16.1				19.8	12.4	65.2	
칼슘(mg)	247.94	297.94	165.3				241.4	89.2	324.6	
철분(mg)	3.64	4.62	2.8				3.3	2.2	5.3	

* 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				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
							· 잡곡밥(5) · 가을케이크 (1.2.5.6) · 된장찌개 (5.6) · 매콤찜닭볶이 (2.5.6.12.13.1 5.16.18) · 참치마요&김 (1.5.18) · 배추김치(9)	· 친환경 기장 밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 빨간카레떡볶 이 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 수제탕수육 (5.6.10) · 배추김치(9) · 달콤한배추스 (13)	· 랭깍두기볶음 밥 (1.2.5.6.9.10. 13.15.16) · 유부장국(5) · 과일샐러드 (2.11.12) · 치즈돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우) / 국내산	국내산(한우) / 국내산	국내산(한우) / 국내산	
돼지고기/가공품							국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	
닭고기/가공품							국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	
오리고기/가공품							국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	
1) 쌀/가공품							국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품							국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품							국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품							국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품							국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품							국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품							국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품							국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품							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				917.0	863.6	830.1	
탄수화물(g)			59.4				122.1	135.0	125.7	
단백질(g)	21.70	21.70	17.5				34.9	41.0	33.9	
지방(g)			23.1				28.5	15.9	20.8	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	283.1				543.6	22.7	50.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8				0.4	1.1	1.1	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5				0.8	0.2	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	29.1				33.4	24.8	22.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	120.2				166.3	74.0	224.6	
철분(mg)	3.64	4.62	3.7				4.9	2.4	2.8	

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
							· 목살필라프 (5.6.10.12.13.18) · 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 토마토오이무침(12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국 (2.5.6.10.13.16) · 닭볶음탕(15) · 미역줄기볶음 · 만두강정 (4.5.6.10.12.13) · 배추김치(9)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품							국내산	국내산		
2) 배추/가공품							국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산		
4) 콩/가공품							국내산	국내산		
낙지/가공품							국내산	국내산		
고등어/가공품							국내산	국내산		
갈치/가공품							국내산	국내산		
오징어/가공품							국내산	국내산		
꽃게/가공품							국내산	국내산		
참조기/가공품							국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-7.5				819.8	838.7		
탄수화물(g)			59.6				123.3	118.4		
단백질(g)	21.70	21.70	16.7				27.9	39.6		
지방(g)			23.7				21.2	21.6		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	128.5				103.5	153.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3				1.5	1.0		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4				0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.9				16.6	21.1		
칼슘(mg)	247.94	297.94	147.9				74.7	221.1		
철분(mg)	3.64	4.62	4.0				2.0	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 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