

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
				· 친환경쌀밥 · 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 양배추샐러드 *참깨드레싱 (1.5.12) · 베이컨스크램블에그 (1.2.5.10) · 배추김치(9) · 콘프로스트 &현우유(2.5.6)	· 훈제닭살볶음밥 (2.5.6.13.15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) · 푸질리케참볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 모닝시리얼우유(2) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 북어채국(5) · 닭날개간장조림(15) · 오이고추된장무침(5.6) · 두부구이*양념장(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국(5) · 돈등뼈조림(10) · 배추김치(9) · 김자반(5) · 연두부*양념장(5)	· 친환경쌀밥 · 얼갈이된장국(5.6) · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 치즈달걀말이(1.2) · 배추김치(9) · 워터젤리(13)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 메추리알장조림(1.5.6) · 상추무침 · 돼지청경채볶음(10) · 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	-4.7	915.9	827.0	809.3	911.1	809.8	820.6	
탄수화물(g)			60.7	129.8	124.4	131.9	124.5	128.7	131.6	
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	30.5	38.9	39.6	40.5	39.7	40.0	
지방(g)			21.4	29.6	17.7	13.7	25.7	13.6	14.0	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	441.4	869.7	165.2	410.1	103.0	659.3	1,647.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	2.5	0.3	1.3	1.7	0.8	1.3	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	1.1	0.5	0.8	0.6	0.6	0.8	
비타민C(mg)	26.59	33.40	95.7	79.2	43.2	263.1	51.6	41.4	47.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	244.7	239.4	338.5	197.8	157.6	290.3	314.0	
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	5.1	2.2	4.2	5.2	3.5	6.9	

* 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.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 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
				· 친환경흑미밥 · 우렁덩장찌개 (5.6) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 연양식바싹불고기 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 골든애플주스 (13)	· 친환경 보리밥 · 등촌식떡국 (15) · 단호박찜닭 (1.5.6) · 채어묵볶음 (1.5.6) · 달걀동그랑땡 *케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 잔치국수(6) · 고구마파이 (1.2.5.6) · 열갈이겉절이 · 팽이버섯불고기 (10) · 배추김치(9) · 열무김치(9)	· 잡곡밥(5) · 닭개장(1.15) · 부추창편 (1.5.6.10.16.18) · 오징어콩나물찜(5.17) · 상추겉잎무침 · 배추김치(9)	· 친환경 찹쌀미밥 · 호박고추장찌개(5.6.10) · 바베큐소스목살조림 (2.6.10.12.13) · 고감콘고로케 *케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9) · 대추방울토마토(12)	· 닭갈비볶음밥 (15) · 미소장국 (5.6) · 단무지 · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 김자반(5)	
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	1.9	914.1	822.9	882.8	979.8	965.5	825.0	
탄수화물(g)			59.4	132.1	112.9	170.3	156.2	129.8	119.8	
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	27.3	38.5	54.1	42.2	41.3	39.2	
지방(g)			23.3	29.3	22.6	20.9	21.8	27.8	24.3	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	637.4	70.6	332.1	1,616.2	1,042.8	125.4	579.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.3	0.6	1.0	0.3	1.4	0.4	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	1.0	0.4	0.5	2.3	1.2	0.6	0.6	
비타민C(mg)	26.59	33.40	50.8	60.8	11.6	149.4	15.2	16.9	13.1	
칼슘(mg)	247.94	297.94	374.0	334.4	115.3	857.6	493.5	69.4	617.1	
철분(mg)	3.64	4.62	6.4	4.4	3.5	9.2	12.4	2.6	6.6	

* 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 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 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
				· 친환경쌀밥 · 배추된장국 · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 부추겉절이 · 돈육데리야끼 떡갈비 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 우리밀생크림 오믈렛 (1.2.5.6.13) · 소고기미역국 (16) · 김치돼지두루 치기(9.10) · 만두탕수 (5.6.10.11.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 오이참깨소스 무침(1.5) · 팜뽕소스오징 어볶음 (6.9.13.17.18) · 치킨너겟*머 스타드 S(1.2.5.6.13.1 5) · 배추김치(9)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 볶음우동 (5.6.7.13.18) · 실파달걀국 (1) · 단무지 · 배추김치(9) · 흑임자우유 (2.5)	· 친환경쌀밥 · 순두부맑은국 (1.5) · 치커리유자청 무침(13) · 오리주물럭 · 꼬치없는소떡 소떡 (2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 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		
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	-3.7	824.1	847.0	902.7	902.3	840.3		
탄수화물(g)			59.2	119.3	131.3	122.3	141.5	117.0		
단백질(g)	21.70	21.70	17.1	26.2	43.0	37.6	44.3	31.6		
지방(g)			23.7	25.3	18.0	27.8	16.0	25.3		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	469.0	44.4	773.5	271.1	373.0	883.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.6	1.4	1.0	0.9	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.2	0.4	0.3	0.6	0.7		
비타민C(mg)	26.59	33.40	35.1	8.2	24.1	24.1	85.5	33.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	193.5	81.5	341.9	113.4	156.1	274.6		
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	3.7	6.4	2.4	3.8	4.5		

* 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