

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
				· 친환경쌀밥 · 야채찜빵 (1.2.5.6) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 계란후라이(1) · 배추김치(9) · 오레오오즈&현우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 얼큰고추장찌개(5.10) · 진미채조림(1.5.17) · 열갈이나물 · 용가리치킨&머스타드s(1.2.5.6.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 부추계란국(1) · 돈사태떡찜(10) · 오이양파우침 · 부추해물완자(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만두국(1.5.6.10.16.18) · 매운돼지고기장조림(1.10) · 새우튀김&칠리소스(2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 무생채(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기탕국(5.16) · 찜닭(15) · 김치왕만두(1.5.6.10.18) · 배추나물 · 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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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	-1.2	942.8	806.1	810.5	888.9	979.7		
탄수화물(g)			56.9	131.6	115.2	118.3	120.9	131.4		
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	30.7	34.5	46.1	42.6	47.7		
지방(g)			24.6	30.6	23.4	14.5	23.5	26.5		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	168.2	179.9	184.5	242.5	129.6	104.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.5	1.3	1.1	0.6		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	0.5	0.7	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.5	33.5	57.9	10.7	23.7	16.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	185.7	272.6	257.9	128.7	154.6	114.8		
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	2.9	4.2	4.3	4.7	4.0		

* 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.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 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
				· 베이컨달걀볶음밥 (1.5.6.10.13.18) · 브로콜리스프 (2.5.6.13.16) · 감자튀김 (5.6.12) · 바비큐폭립 ☆(5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 오리엔탈샐러드(2.5.6.12) · 복덩이용이췌슈(1.2.5.6)	· 찰현미밥 · 한우사골곰탕 (13.16) · 참나물무침 · 제육볶음(10) · 계란말이(1) · 깍두기(9) · 불닭맛감	· 짜장면 (1.2.5.6.10.13.16) · 짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) · 반달단무지 · 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9) · 요구르트(2) · 애플파이 (1.2.5.6)	· 찰흑미밥 · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 냉이된장무침 · 닭갈비(15) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 한라봉	· 차조밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 양배추샐러드 &케요네즈 (1.5.12) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 경양식돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 미니바나나라떼(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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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	1.3	917.9	937.6	931.5	824.5	929.7		
탄수화물(g)			60.3	137.0	145.2	131.0	124.9	136.8		
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	24.3	41.8	45.9	39.2	26.2		
지방(g)			23.9	29.6	18.0	24.8	17.6	28.9		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	155.3	187.2	113.2	232.4	149.8	93.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.9	0.7	0.5	0.4		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.4	0.9	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	32.7	39.4	12.0	40.1	54.3	17.6		
칼슘(mg)	247.94	297.94	169.8	133.8	74.4	197.4	254.7	188.6		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	3.0	3.3	6.0	6.3	2.5		

- * 에너지는 권장섭취량의 ±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 등에사용하는 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 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
				· 친환경쌀밥 · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 닭데리아끼조림 (5.6.13.15.18) · 감자고로케 (1.6.12) · 배추김치(9) · 연두부&양념장(5)	· 스펀김치마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 건새우아욱국 (5.9) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 배추김치(9) · 모구모구음료(13) · 콘치즈브레드 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 유부무국(5) · 무나물 · 오리훈제야채볶음(1.2.5.6) · 고추송송고기말이 (1.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 부추겉절이 · 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.16) · 장각오븐구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 나가사끼짬뽕국 (5.6.9.17.18) · 청포묵김치무침(9) · 제육볶음(10) · 오븐예구운닭봉 (1.2.5.12.13.15) · 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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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	-5.7	864.5	871.8	858.1	806.5	826.0		
탄수화물(g)			58.6	121.7	127.2	118.5	113.3	126.7		
단백질(g)	21.70	21.70	17.0	42.3	26.9	30.9	37.7	38.4		
지방(g)			24.4	21.6	26.5	28.1	20.2	16.1		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	181.7	149.0	247.1	49.4	117.7	345.2		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.9	0.5	0.5	0.5	0.7		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.7	0.7	0.4	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	55.3	16.1	34.7	145.8	25.5	54.6		
칼슘(mg)	247.94	297.94	228.6	389.7	220.8	210.8	127.9	194.1		
철분(mg)	3.64	4.62	4.5	5.8	4.8	4.9	3.4	3.8		

* 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