

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)
				· 친환경쌀밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 안동찜닭(15) · 갯잎주먹완자 (1.2.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 마늘바케트 (2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 버섯전골(16) · 양배추샐러드 (5.6) · 스펕김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 연돈볼카츠 (1.2.5.6.10.16) · 도시락김 · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 돼지고기떡조림(10) · 봄동겉절이 · 치즈스틱*케 참(1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 소고기채소죽 (16) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬드 그레놀라&흰 우유(2.5.6) · 팬케이크*메 이플시럽 (1.2.5.6.13) · 스크램블에그 (1.2) · ABC주스(13)	· 친환경쌀밥 · 실파달갈국 (1) · 갯잎순나물 · 돼지고기당면 볶음(10) · 배추김치(9) · 콘치즈브레드 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 시래기된장국 (5.6) · 고등어무조림 (7) · 멘치까스*케 참 (1.5.6.10.12.16) · 밥싸먹는햄 (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	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	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	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	-2.1	981.8	818.0	809.9	894.6	881.7	971.7	
탄수화물(g)			57.6	132.3	128.1	108.8	135.2	124.4	133.8	
단백질(g)	21.70	21.70	15.6	39.2	28.2	32.4	36.8	33.7	33.4	
지방(g)			26.7	30.7	26.8	25.0	21.5	25.6	31.0	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	430.2	195.5	237.5	146.4	1,059.5	512.1	74.1	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.0	0.9	1.2	0.5	1.3	1.1	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.5	1.3	0.6	1.4	0.9	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.5	11.9	43.6	30.8	31.0	5.5	20.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	268.3	149.7	154.9	367.3	361.8	308.1	110.7	
철분(mg)	3.64	4.62	4.7	4.5	6.1	2.3	5.0	5.9	2.9	

* 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 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	04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)				
		· 친환경 보리밥 · 썩된장국 (5.6) · 돼지고기채소볶음 (10) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 나!소풍떡 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경 찰현미밥 · 순두부맑은국 (1.5) · 닭볶음탕 (15) · 새우강정 (1.4.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 브이톡 (13)	· 김가루밥 · 꼬치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.18) · 달걀찜 (1) · 치커리겉절이 · 배추김치(9) · 인절미과자 (1.2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 두부된장국 (5.6) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 상추겉절이 · 오리고기채소볶음 · 배추김치(9)	· 친환경차조밥 · 한우사골곰탕 (13.16) · 오이고추된장무침(5.6) · 고기완자전 (1.2.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 에너지바 (2.5)	· 스펀김치밥버거 · 들깨우채국 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 도토리묵우침 · 용가리치킨 *머스타드 S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 얼라이브 (13)				
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	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	0.6	841.4	939.3	975.5	923.2	829.8	817.8		
탄수화물(g)			58.5	128.0	134.4	137.2	130.9	123.7	121.7		
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	39.2	40.7	41.1	36.2	25.0	25.4		
지방(g)			25.2	18.0	24.7	31.4	26.7	24.1	24.9		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	200.1	191.4	89.4	505.3	168.8	45.7	61.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.5	0.6	0.3	0.2		
비타민C(mg)	26.59	33.40	60.0	17.4	20.5	17.6	198.3	46.4	9.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	191.1	135.4	90.9	485.7	160.4	83.2	78.0		
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	4.5	2.5	6.1	5.5	2.4	1.8		

* 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 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				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)
				· 친환경쌀밥 · 북어콩나물국 (5) · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 고감콘고로케 *케찰 (1.5.6.12) · 배추김치(9) · 식혜	· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 돈등뼈조림 (10) · 해물김치전 (6.9.17) · 열무김치(9) · 치즈케익 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 시금치나물 · 숯불바베큐닭 볶음 (2.6.12.13.15) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국 (1) · 등갈비무조림 (10) · 참치두부찜 (5) · 오이양파우침 · 배추김치(9)	· 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15)) · 감자양파국 · 양배추샐러드 (5.6) · 왕오징어튀김 (1.5.6.17) · 배추김치(9) · 콜피스(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	2.8	829.7	958.4	903.3	981.4	935.2		
탄수화물(g)			60.3	145.3	128.6	144.7	135.8	133.9		
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	40.5	39.6	44.0	43.2	39.3		
지방(g)			21.6	7.5	29.2	15.6	27.1	30.3		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	255.9	161.3	142.3	456.0	475.6	44.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.5	1.1	0.9	0.9	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.3	0.9	0.6	0.6	1.1		
비타민C(mg)	26.59	33.40	33.5	31.6	10.5	53.0	19.4	52.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	202.2	137.4	170.5	144.7	176.4	382.3		
철분(mg)	3.64	4.62	6.4	2.2	2.7	14.6	3.8	8.6		

* 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 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