

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				· 친환경쌀밥 · 소고기당면국 (16) · 콩나물무침 (5) · 참치김치볶음 (5.9) · 용가리치킨 &머스타드 S(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 수제비국 (5.6) · 돈사태알감자 조림(10) · 도시락김(18) · 배추김치(9) · 에그포크카츠 샌드 (1.2.5.6.13.18) ·	· 친환경쌀밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 닭날개간장조 림(15) · 토마토달걀볶 음(1.12) · 배추김치(9) · 미니와플*말 기잼 (1.2.5.6.13)	· 목살필라프 (5.6.10.12.13. 18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.1 8) · 양배추샐러드 *참깨드레싱 (1.5.12) · 팟콘치킨강정 (1.4.5.6.12.13 .15) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 김가루떡국 (1) · 김치등뼈찜 (9.10) · 오이양파무침 · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 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	-0.7	917.3	901.6	881.0	870.1	879.8		
탄수화물(g)			56.8	130.1	122.8	120.8	122.9	120.8		
단백질(g)	21.70	21.70	15.0	34.6	30.7	34.3	27.5	36.0		
지방(g)			28.2	27.0	28.1	26.5	28.3	26.4		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	163.1	73.4	259.9	163.4	64.9	253.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.9	0.7	0.3	1.1		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.2	0.7	0.4	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.59	33.40	15.6	9.3	25.5	4.6	18.3	20.1		
칼슘(mg)	247.94	297.94	125.3	103.8	90.5	169.0	112.2	150.8		
철분(mg)	3.64	4.62	2.8	2.9	3.0	2.9	2.0	3.3		

* 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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				· 잡곡밥(5) · 볶음우동 (5.6.7.13.18) · 홍합무국(18) · 김치닭볶음탕 (1.5.6.9.12.15) · 열갈이겉절이 · 깍두기(9)	· 친환경 수수 밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 참치두부조림 (5) · 도시락김(18) · 타코야키너비 아니 (1.2.5.6.7.9.1 0.12.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 마라탕 (5.9.13.15.16. 17) · 브로콜리흑임 자소스무침 (1.5) · 수제탕수육 (5.6.10) · 배추김치(9) · 바나나	· 친환경차조밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 과일샐러드 (2.11.12) · 베이컨감자볶 음(1.5.10) · 오징어돈육불 고기(10.17) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 팽이버섯된장 국(5.6) · 마늘종잔멸치 볶음 · 마파두부 (5.6.10.12.13. 18) · 연어까스&카 사바침 (1.2.5.6.13) · 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	-1.1	827.6	986.0	824.4	940.0	855.4		
탄수화물(g)			63.7	133.2	141.4	133.0	149.1	136.6		
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	41.1	29.6	34.6	45.7	41.5		
지방(g)			18.6	14.2	29.5	16.5	15.3	14.6		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	256.2	749.9	214.7	246.8	31.8	37.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	1.1	1.4	1.4	0.5		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.5	0.4	0.3	0.7		
비타민C(mg)	26.59	33.40	65.6	235.9	22.3	20.9	30.0	18.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	179.2	319.6	100.5	99.5	105.7	270.5		
철분(mg)	3.64	4.62	4.4	7.0	4.3	2.7	3.5	4.6		

* 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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 오이양파무침 · 치토치즈치킨 (1.2.5.6.15) · 케찹콘치즈구 이 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 마카로니과일 샐러드 (1.5.6.11) · 불오징어볶음 (2.5.6.13.17) · 튀김만두 (5.6.10.13) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 비빔국수무침 (5.6) · 간장오리주물 력(5.6) · 배추김치(9) · 상추쌈*쌈장	· 참치김치볶음 밥(5.9.13) · 미니핫도그부 어스트 (1.2.5.6.9.13) · 유부장국(5) · 달걀후라이 &감가루(1) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 어묵매운탕 (1.5.6) · 치즈달걀찜 (1.2) · 열갈이겉절이 · 돼지청경채볶 음(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		
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	-8.3	808.5	828.5	818.0	817.9	838.0		
탄수화물(g)			60.2	129.8	111.3	112.2	120.5	131.8		
단백질(g)	21.70	21.70	17.0	33.4	37.7	26.3	32.5	40.9		
지방(g)			22.8	16.8	23.0	26.3	21.9	14.1		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	245.1	548.0	17.7	159.7	84.0	416.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.9	0.8	0.5	1.2		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.7	0.2	0.5	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.1	33.1	19.6	23.3	10.1	34.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	230.8	274.2	102.1	197.4	260.2	320.1		
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	3.6	4.6	3.3	3.1	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 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