

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
				· 친환경쌀밥 · 매운두부찌개 (5.10) · 베이컨어묵볶음(1.5.6.10) · 산적견과류조림 (1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 초코파이 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 감자버섯국 · 제육채소볶음 (10) · 미니새송이부 오,모 · 배추김치(9) · 그릴리블랙퍼 스트소시지 (1.2.5.6.10.15 .16)					
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	4.8	910.8	967.9					
탄수화물(g)			55.9	126.4	135.4					
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	32.8	46.4					
지방(g)			27.2	29.1	27.4					
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	68.0	24.7	111.3					
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	0.9	1.5					
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.6					
비타민C(mg)	26.59	33.40	39.5	9.2	69.8					
칼슘(mg)	247.94	297.94	118.2	128.1	108.2					
철분(mg)	3.64	4.62	3.3	3.3	3.2					

* 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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 조갯살미역국(18) · 바삭돼지불고기(5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 야채쌈*쌈장 · 요망때(1.2.5)	· 친환경 수수밥 · 얼큰새우탕(5.6.9.13) · 돼지고기채소볶음(10) · 미니돈까스양념조림(1.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 켈리블리					
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	2.7	892.6	947.5					
탄수화물(g)			58.9	130.4	134.7					
단백질(g)	21.70	21.70	14.5	27.9	37.3					
지방(g)			26.6	27.6	25.5					
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	96.7	161.1	32.4					
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.3	0.8					
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.4	0.2					
비타민C(mg)	26.59	33.40	6.2	5.5	7.0					
칼슘(mg)	247.94	297.94	122.4	176.4	68.4					
철분(mg)	3.64	4.62	2.8	3.4	2.2					

* 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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
				· 친환경쌀밥 · 콩가루배추국 (5.6) · 사천짜장달걀 비 (5.6.13.15.16) · 동그랑땡구이 (1.2.5.6.10.15 .16) · 양파간장절임 · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 콘마요샐러드 (1.5.6.13) · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9) · 대추방울토마 토(12)					
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	-1.6	838.7	926.0					
탄수화물(g)			58.8	122.2	131.9					
단백질(g)	21.70	21.70	18.7	41.4	39.5					
지방(g)			22.5	19.4	23.7					
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	187.7	269.2	106.2					
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	0.8					
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.5	0.4					
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.9	24.2	21.7					
칼슘(mg)	247.94	297.94	143.0	203.3	82.8					
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	4.6	2.4					

* 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