

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
				• 고추참치덮밥 (5.12.13.16.18) • 매콤닭너비아 니 (1.2.5.6.10.15 .16) • 도시락김 • 배추김치(9) • 콘푸로스트 &원우유(2.5.6) • 고단백에너지 바(1.2.4.5.6)	• 친환경잡곡밥 (5) • 크림스프 (2.5.6.13.16) • 폭참스테이크 (2.5.6.10.12.1 3.16) • 감자채볶음 • 배추김치(9) • 에그샐러드모 닝빵(1.2.5.6)					
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/미국산	국내산/미국산					
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)	900.00	900.00	5.7	720.5	1,182.2					
탄수화물(g)			44.8	71.1	139.3					
단백질(g)	21.70	21.70	15.7	31.0	42.7					
지방(g)			39.6	34.7	47.8					
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	330.9	520.0	141.8					
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.5	1.6					
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.9	1.0	0.8					
비타민C(mg)	26.70	33.40	53.4	49.6	57.2					
칼슘(mg)	250.00	300.00	180.2	279.1	81.2					
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	2.7	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				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
				• 찰현미밥 • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 찜닭(15) • 콩나물무침(5) • 기름떡볶이 • 배추김치(9)	• 찰흑미밥 • 중합어묵국 (1.5.6.7.13.18) • 연두부계란찜(1.5) • 돼지고기애늬타리볶음(10) • 무생채 • 배추김치(9)					
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/미국산	국내산/미국산					
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)	900.00	900.00	7.5	1,004.3	930.3					
탄수화물(g)			63.1	153.0	143.5					
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	45.3	48.4					
지방(g)			16.9	20.5	14.9					
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	127.6	111.0	144.1					
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.1					
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.5	0.5					
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.4	15.6	11.3					
칼슘(mg)	250.00	300.00	112.4	113.5	111.2					
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	3.0	3.4					

* 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 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.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				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰새우탕(9. 13) · 오리훈제야채볶음&머스타드(1.2.5.6) · 스펀김치볶음(1.2.5.6.9. 10. 15. 16) · 배추김치(9) · 갯잎무침	· 쌀밥(소) · 짜장면(1.2.5.6. 10. 13. 16) · 달걀야채국(1) · 반달단무지 · 배추김치(9) · 요구르트(2) · 군만두&양념장(1.5.6. 10. 16. 18)					
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/미국산	국내산/미국산					
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)	900.00	900.00	-4.0	901.8	826.9					
탄수화물(g)			53.1	91.0	138.4					
단백질(g)	21.70	21.70	19.1	45.9	36.5					
지방(g)			27.9	37.9	15.8					
비타민A(㎍RAE)	207.00	284.00	148.7	107.8	189.6					
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.7					
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.8	0.6	0.9					
비타민C(mg)	26.70	33.40	153.0	275.7	30.4					
칼슘(mg)	250.00	300.00	192.3	180.3	204.4					
철분(mg)	3.70	4.70	8.5	4.4	12.6					

* 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