

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				• 친환경쌀밥 • 감자달걀국(1) • 깻잎장아찌 • 허브치킨플레티(15) • 배추김치(9) • 오레오오즈&현우유(2.5.6)	• 친환경쌀밥 • 소고기무국(16) • 사각어묵조림(1.5.6) • 콩나물무침(5) • 오리주물럭(5.6) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 조랭이떡국(1.16) • 오이부추무침 • 카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16) • 밥싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 감자옹심이만두국(1.17) • 매운돼지갈비찜(4.5.10) • 청경채무침 • 훈제오리햄슬라이스 • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 어묵김치국(1.5.6.9) • 닭감자조림(15) • 무나물 • 수랏간고기말이(1.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9)
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	2.1	840.5	985.9	888.9	885.0	974.9
탄수화물(g)			50.1	121.1	107.8	112.5	110.2	107.1
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	39.8	38.9	45.7	47.1	49.2
지방(g)			30.1	20.3	41.1	25.8	25.7	36.5
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	116.7	219.9	69.9	93.3	97.0	103.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.2	0.5	0.6	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.6	0.5	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	14.7	10.7	12.9	18.4	19.0	12.6
칼슘(mg)	247.94	297.94	134.8	325.8	123.5	64.9	75.5	84.1
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	2.8	4.2	2.7	3.4	3.0

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 파개장(16) · 근대된장무침 · 한식잡채 (1.5.6.10) · 조기구이 · 짬두기(9) · 갈떡꼬치 (5.6.10.15.16)	· 친환경찰현미밥 · 부추계란국(1) · 참나물참깨드레싱 (1.5) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 꿩바로우 (1.5.6.10) · 배추김치(9)	· 유부볶음밥(5) · 잔치국수(1.5.6) · 무장아찌 · 양념치킨 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 식혜	· 친환경찰흑미밥 · 유부김치찌개 (5.9) · 감자샐러드(1.5) · 파채연양식반달볼 고기 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경차조밥 · 부대찌개&라면사 리 (1.2.5.6.9.10.15.1 6) · 세발나물무침 · 메추리알어묵볶음 (1.5.6) · 치킨텐더&샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) · 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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
에너지(kcal)	896.25	896.25	-1.1	916.8	913.0	683.7	951.8	966.9
탄수화물(g)			50.9	93.2	116.5	93.5	130.9	119.5
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	44.5	32.8	50.4	27.9	36.7
지방(g)			31.5	38.4	34.5	9.8	33.5	36.1
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	131.9	104.9	102.9	140.3	131.0	180.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.7	0.4	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.3	0.5	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.59	33.40	13.1	10.8	13.5	4.4	14.9	21.9
칼슘(mg)	247.94	297.94	203.0	117.9	234.7	174.5	192.7	295.3
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	4.7	2.4	3.7	3.8	3.0

* 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				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 달걀볶음밥 (1.5.6. 13. 18) 얼큰등촌칼국수 (5.6.7. 13. 16. 18) 배추김치(9) 콩참치샐러드 (1.5. 13. 16. 18) 토스트&팔기찜 (2.5.6. 13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 호박고추장찌개 (5) 진미채조림 (1.5. 17) 용가리치킨&머스타드s(1.2.5.6. 15) 완두콩순살삼치 (5.6) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 낙지수제비국 (5.6) 돼지갈비찜 (2. 10) 쫄갓나물 김치잡채 (1.5.6.9) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 아욱된장국 (5.6.9) 도라지오이무침 오리고기김치볶음밥(5.9) 만두유리기 (1.5.6. 10. 13. 16. 18) 웨이감자&케첩 (12) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 한우사골곰탕 (13. 16) 매콤찜닭 (15) 숙주나물 라운드스팸구이 (1.2.5.6. 10. 12. 15. 16) 배추김치(9)
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	-2.4	1,139.2	800.8	883.0	651.9	899.9
탄수화물(g)			52.7	175.3	100.3	130.6	66.0	89.7
단백질(g)	21.70	21.70	19.6	34.0	49.6	48.4	24.9	51.4
지방(g)			27.7	30.9	19.4	15.9	30.5	34.4
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	134.1	249.3	39.0	157.8	112.6	111.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.3	0.2	1.2	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.4	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.4	12.0	5.8	16.8	21.6	35.9
칼슘(mg)	247.94	297.94	117.1	105.7	60.5	142.4	211.7	65.3
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	3.2	3.1	3.9	4.1	3.2

* 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