

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				· 소고기야채죽 (16) · 크런치쌀너겟 &머스타드 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 코코볼&흰우유(2.5.6) · 소보로머핀 (1.2.5.6) · 포도	· 찰현미밥 · 얼큰새우탕 (9.13) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 돼지고기마늘구이(10) · 배추김치(9) · 오이고추&쌈장☆	· 찰보리밥 · 호박고추장찌개(5) · 두부조림(5) · 상추치커리무침 · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 스펀김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 배추김치(9) · 용가리치킨 &머스타드s(1.2.5.6.15) · 요구르트(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 소고기당면국*(1.16) · 명엽채조림 · 오리훈제야채볶음&머스타드 (1.2.5.6) · 김자반(5) · 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)	900.00	900.00	-15.0	724.2	746.7	661.3	802.6	888.4		
탄수화물(g)			49.4	83.4	101.1	70.9	104.4	108.1		
단백질(g)	21.70	21.70	20.4	32.2	48.5	45.8	29.8	36.6		
지방(g)			30.3	30.7	13.5	20.4	29.1	33.8		
비타민A(mg)	207.00	284.00	115.4	296.6	44.7	64.0	73.4	98.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	1.0	0.9	0.7	0.4		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.8	2.3	0.3	0.5	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	79.2	79.4	32.0	12.8	21.0	250.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	171.8	334.2	184.5	126.2	107.1	106.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	5.0	3.6	4.0	2.9	6.5		

* 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				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 과일화채 (11.13) 찜닭(15) 새송이파프리카볶음 수제오징어김치전(1.6.9.17) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 바지락미역국(18) 오징어돈육볶음(10.17) 궁중떡볶이(5.6.10.13.16.18) 애호박나물 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 물냉면(3.5.6.13.16) 건취나물무침 수제간풍기(1.5.6.12.13.15.18) 구운달걀(1) 배추김치(9) 쁘띠첼 	<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 김치수제비국(5.6.9) 목은지닭볶음탕(9.15) 떡갈비조림(1.5.6.10.12.13.16) 느타리버섯호박볶음 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 우렁된장찌개(5.6) 계란찜(1.2) 제육볶음(10) 배추김치(9) 알배추쌈&쌈장 		
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/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)	900.00	900.00	-1.2	830.6	865.2	1,214.6	958.3	578.8		
탄수화물(g)			60.5	133.9	122.8	213.7	127.2	64.8		
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	38.1	43.4	51.8	42.6	40.3		
지방(g)			19.7	15.1	20.3	14.6	30.2	15.9		
비타민A(mg)	207.00	284.00	148.5	207.7	87.2	238.0	120.7	88.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.8	0.4	0.4	0.9		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	0.7	0.3	1.5	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.1	44.5	13.5	4.7	8.3	14.4		
칼슘(mg)	250.00	300.00	154.5	92.1	113.3	207.1	94.2	265.6		
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	3.2	4.8	5.4	2.7	3.8		

* 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 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				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				• 대패삼겹살밥 (10) • 유부된장국 (5) • 오이부추무침 • 스위트관쇼새우 (1.4.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) • 자몽허니블랙티(13)	• 찰보리밥 • 감자버섯국 (16) • 스크램블에그 (1.2) • 고구마치즈매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 깻잎무침	• 친환경흑미밥 • 등뼈감자탕 (9.10) • 콩나물무침 (5) • 불닭 (6.12.13.15) • 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥 (5) • 매운두부찌개 (5.10) • 파볼고기 *(16) • 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) • 애호박나물 • 배추김치(9)	• 차수수밥 • 크림스프 (2.5.6.13.16) • 해물콩나물찜 (5.9.17) • 마카로니콘과일샐러드 (1.5.6.13) • 파인애플향박참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 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		
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/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)	900.00	900.00	-1.7	673.7	799.9	996.4	861.3	1,091.9		
탄수화물(g)			44.5	39.1	76.2	93.0	122.5	152.2		
단백질(g)	21.70	21.70	21.4	24.8	43.4	76.4	49.1	39.0		
지방(g)			34.0	45.3	35.4	32.5	16.5	34.4		
비타민A(mg)	207.00	284.00	116.3	35.1	257.9	159.7	65.0	63.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	0.6	0.2	1.4	0.5	3.9		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.3	0.7	0.8	0.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.5	36.5	10.9	24.2	17.0	28.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	137.6	105.9	226.6	155.7	79.2	120.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	1.8	3.3	4.5	4.9	4.8		

* 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 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