

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)	11월 25일(토)	11월 26일(일)
				· 스펡김치마요 덮밥 (1.2.5.6.9.10. 13.15.16.18) · 미역국 · 무장아찌 · 스크램블에그 (1.2) · 배추김치(9) · 떡먹는요거트 (2)	· 친환경쌀밥 · 건새우아욱국 (5.9) · 썩갠나물 · 닭갈비(15) · 고감콘고로케 (1.2.5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (9.13) · 사각어묵조림 (1.5.6) · 돼지갈비찜 (2.10) · 무생채 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 달갈장조림 (1) · 참나물겉절이 · 모듬소세지볶 음 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 매운두부찌개 (5.10) · 곤약메추리알 장조림(1.13) · 부추양파무침 · 짬뽕불고기 (6.9.10.13.17. 18) · 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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-11.2	1,057.5	791.6	783.6	695.5	669.6		
탄수화물(g)			49.9	100.9	129.7	97.8	80.4	76.9		
단백질(g)	21.70	21.70	22.4	41.4	47.5	52.4	33.2	43.9		
지방(g)			27.7	51.7	7.4	17.1	25.2	18.2		
비타민A(μg RAE)	207.00	284.00	153.1	276.7	239.9	29.7	89.4	129.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.6	0.4	1.1	0.4	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.8	0.5	0.3	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.5	24.8	20.4	10.7	47.5	4.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	153.1	262.6	148.5	158.1	115.0	81.3		
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	4.5	2.6	2.4	3.1	3.4		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)	11월 25일(토)	11월 26일(일)
				· 찰현미밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 콩나물무침 (5) · 제육볶음(10) · 계란말이(1) · 배추김치(9)	· 찰흑미밥 · 얼갈이된장국 · 양배추샐러드 &키위 0(1.2.5.6.13) · 치즈새우무쌈 나촌닭 (1.2.5.6.9.11. 13.15) · 볶음우동 (5.6.8.9.10.13 .17.18) · 배추김치(9)	· 치킨직화카레 라이스 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 부추계란국 (1) · 춘권&칠리 S(1.5.6.10.12. 13) · 파김치(9) · 피크닉(사과 맛)(13) · 오리엔탈샐러 드(2.5.6.12)	· 찰보리밥 · 버섯된장국 (5) · 새우얼갈이지 침(9) · 콩나물돼지불 고기(5.10) · 맛살어묵볶음 (1.5.6.8) · 배추김치(9)	· 차조밥 · 경상도식소고 기무국(5.16) · 등뼈갈비찜 (10) · 오이양파무침 · 김치전 (1.6.9) · 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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	2.4	775.9	1,094.8	1,037.7	679.8	1,018.4		
탄수화물(g)			49.9	80.9	162.2	133.6	82.9	102.6		
단백질(g)	21.70	21.70	21.3	55.7	50.7	31.8	49.7	51.7		
지방(g)			28.8	22.4	23.9	42.1	15.2	40.9		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	174.2	157.8	225.9	320.6	121.7	45.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.1	0.6	0.7	0.9	1.5		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.6	0.6	0.3	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	45.1	11.9	46.9	123.7	30.4	12.5		
칼슘(mg)	250.00	300.00	240.7	133.5	237.4	156.7	581.1	94.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	4.1	3.4	3.8	3.6	3.4		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)	11월 25일(토)	11월 26일(일)
				· 친환경쌀밥 · 맛살계란탕 (1.5.6.8) · 새우시래기지 침(9) · 오리훈제야채 볶음(1.2.5.6) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.1 6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰고추장찌 개(5.10) · 상추무침 · 김치잡채 (1.5.6.9) · 단짠단짠너비 아니 (5.6.10.13.15. 16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 미역국 · 쫄면나물 · 김치전 (1.6.9) · 배추김치(9) · 수제돈까스 &소스 (1.2.5.6.10.12 .16)	· 고깃집마무리 볶음밥(5.9.10) · 무채콩나물국 (5) · 목살야채구이 (10) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 오이고추&쌈 장☆	· 친환경쌀밥 · 새알심미역국 (16.17) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 오븐에구운마 늘닭구이 (1.5.6.12.13.1 5.18) · 배추김치(9) · 굴		
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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-5.2	946.1	773.9	741.1	758.4	1,044.7		
탄수화물(g)			50.4	128.1	116.2	118.6	30.1	133.3		
단백질(g)	21.70	21.70	17.5	40.2	24.4	40.4	37.1	40.7		
지방(g)			32.1	29.1	22.2	9.3	52.0	36.7		
비타민A(μg RAE)	207.00	284.00	152.7	289.7	63.8	153.6	176.0	80.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.1	0.9	1.1	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.8	0.3	0.6	0.8	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	75.1	263.2	11.3	15.6	50.9	34.6		
칼슘(mg)	250.00	300.00	169.0	326.3	115.6	115.6	189.1	98.3		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	7.1	4.0	2.3	2.5	2.8		

* 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