

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
				· 참치마요밥버거(5.9.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.18) · 메추리알어묵장조림(1.5.6) · 배추김치(9) · 하우스감귤	· 친환경쌀밥 · 배추된장국 · 돈육숙주볶음(10) · 새우튀김*케참(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 요플레(2)	· 친환경쌀밥 · 수제비국(5.6) · 참쌀콩잔멸치볶음(4) · 돈육김치볶음&찜두부(5.9.10) · 배추김치(9) · 오라뎌(2)	· 친환경쌀밥 · 오징어무국(5.17) · 돼지갈비찜(10) · 부추양파무침 · 배추김치(9) · 팬케이크*메이플시럽(1.2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국(1) · 닭볶음탕(1.5.6.12.15) · 치즈달걀찜(1.2) · 배추김치(9) · 유산균젤리(13)		
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)	896.25	896.25	0.2	855.8	1,051.4	809.8	958.7	814.6		
탄수화물(g)			58.4	128.0	147.0	118.1	132.1	120.9		
단백질(g)	21.70	21.70	18.7	42.9	44.7	39.3	42.1	37.4		
지방(g)			23.0	20.6	30.1	18.6	26.4	17.3		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	116.6	257.8	23.2	26.2	134.8	141.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.7	1.2	1.0	1.2	0.7		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	1.0	0.5	0.3	0.9	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.1	48.1	17.8	56.1	9.5	8.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	221.0	298.6	305.4	144.9	223.5	132.8		
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	7.5	2.4	2.3	4.1	2.9		

* 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
				· 친환경 보리 밥 · 투움바파스타 (1.2.5.6.10.12 .16) · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 시금치나물 · 사천짜장닭갈 비 (5.6.13.15.16) · 깍두기(9)	· 잡곡밥(5) · 닭개장 (1.2.5.6.15) · 콘마요샐러드 (1.5.6.13) · 간장오리주물 럭(5.6) · 분홍소시지전 *케첩 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 허쉬초코취닝 시에 (1.2.5.6.13) · 실파달갈국 (1) · 새우살애호박 볶음(9.13) · 경양식돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10.1 2.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경 보리 밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 청포묵김무침 · 오징어채소볶 음(17) · 꼬치없는소떡 소떡 (2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 조랭이미역국 · 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12 .15) · 도시락김(18) · 한돈육전*파 채무침(1.6.10) · 깍두기(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)	896.25	896.25	-2.1	834.2	830.9	907.5	836.8	979.6		
탄수화물(g)			58.3	134.4	112.0	131.0	118.2	137.4		
단백질(g)	21.70	21.70	16.5	38.0	32.8	26.5	41.6	40.4		
지방(g)			25.2	16.5	25.4	29.2	22.9	27.5		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	366.6	707.1	219.6	128.8	349.2	428.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.2	0.5	0.4	0.5	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.59	33.40	31.8	45.1	21.4	9.5	53.4	29.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	201.6	173.1	122.7	174.1	154.1	384.1		
철분(mg)	3.64	4.62	4.6	8.6	3.1	3.9	2.9	4.6		

* 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 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
				· 친환경쌀밥 · 소고기당면국 (16) · 삼치무조림 · 양념깻잎찜 · 미니돈까스 *소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 꼬치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.10.13.18) · 도토리묵우침 · 용가리치킨 &머스타드 S(1.2.5.6.13.15) · 케찹콘치즈구이 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 시래기된장국 (5.6) · 돼지고기콩나물찜(5.10) · 대만식지파이 (1.2.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 들기름막국수 (3.5.6.7.18) · 길거리달걀토스트 (1.2.5.6.12.13) · 순댓국 (2.5.6.10.13.15) · 고추장제육볶음(5.6.10) · 배추김치(9)	· 김밥속재료볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) · 오이양파우침 · 빨간카레떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 잡채남작만두 (1.5.6) · 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)	896.25	896.25	0.6	885.8	982.0	837.1	955.1	849.8		
탄수화물(g)			59.7	122.9	142.5	117.7	153.2	131.2		
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	36.7	38.0	40.6	48.0	33.6		
지방(g)			22.7	23.7	27.4	21.7	18.4	21.7		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	196.7	145.3	125.7	358.5	217.3	136.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	0.9	1.1	1.4	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.3	0.2	0.5	1.1	0.6		
비타민C(mg)	26.59	33.40	21.5	6.6	10.5	9.1	37.1	44.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	196.3	147.4	229.0	151.5	272.9	180.9		
철분(mg)	3.64	4.62	5.4	3.5	2.9	5.7	8.7	6.2		

* 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 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