

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
				• 버섯채소죽 • 도톰해물완자 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) • 배추김치(9) • 모닝퐁&현우유(2.5.6) • 다초아(1.2.6) • 불고기함도그(1/2)(1.2.5.6.10.13.15.16)	• 친환경쌀밥 • 배추된장국(5.6) • 매운어묵볶음(1.5.6) • 돼지고기마늘구이(10) • 배추김치(9) • 오이고추&쌈장☆	• 찰보리밥 • 육개장(16) • 돈육메추리알장조림(1.5.6.10) • 마늘쫄렘볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 밤만주(1.2.6)	• 자장밥(5.6.10.13.16) • 달걀야채국(1) • 반달단무지 • 부추해물완자(1.2.5.6.10.12.16) • 배추김치(9) • 요구르트(2)	• 친환경흑미밥 • 누룽지탕 • 등갈비바베큐조림(1.2.5.6.10.12.13) • 마카로니콘과일샐러드(1.5.6.13) • 밥싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) • 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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	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	-19.1	711.0	613.3	651.9	677.9	986.3		
탄수화물(g)			53.1	70.0	79.8	92.4	108.5	115.3		
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	27.0	41.8	35.5	31.7	39.8		
지방(g)			26.9	25.2	14.0	15.7	9.9	40.1		
비타민A(mg)	207.00	284.00	302.8	125.7	74.8	105.0	1,180.4	28.2		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.4	1.0	0.5	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	1.1	0.2	0.5	0.4	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.8	3.7	32.2	34.9	11.1	17.0		
칼슘(mg)	250.00	300.00	107.9	249.7	34.4	69.7	133.0	52.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	5.1	2.5	3.7	4.1	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 도라지오이무침 · 돼지고기굴소스볶음 (5.6.10.13.18) · 참치김치볶음 (1.5.9.16.18) · 동치미(9) · 초코케이크 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 닭감자조림 (15) · 치커리사과참깨D(1.5) · 코코넛새우까스&철리S(1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9) · 약과(1.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 (5.6) · 우렁된장찌개 (5.6) · 썩갠나물 (5.6) · 허니간장순살치킨 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 호두과자 (1.2.5.6.14) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5) · 콩나물국(5) · 오이맛살겨자무침 (13) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 쌀무 · 오리훈제&머스타드 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 냉우묵콩가루국(2.5) · 깻잎순무침 · 돈육납작면볶음(5.6.10) · 스크램블에그 (1.2) · 깍두기(9) · 애플파이 (1.2.5.6) 		
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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	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	8.5	745.9	1,104.1	1,023.0	1,214.9	793.9		
탄수화물(g)			55.8	101.1	148.6	180.8	135.9	114.5		
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	40.8	47.3	45.1	46.5	49.6		
지방(g)			25.5	19.5	35.8	14.3	53.1	15.4		
비타민A(mg)	207.00	284.00	237.2	67.0	137.5	435.4	199.1	347.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.7	0.4	0.9	0.6		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	0.3	0.6	0.8	0.7	1.0		
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.5	17.1	10.6	23.8	43.7	22.2		
칼슘(mg)	250.00	300.00	186.7	94.6	144.5	331.5	200.1	162.7		
철분(mg)	3.70	4.70	5.7	3.4	8.5	4.7	6.4	5.2		

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
				• 친환경쌀밥 • 마라탕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) • 비타민양상추샐러드 (1.2.5.6.12) • 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 메론아이스크림	• 찰보리밥 • 순두부찌개 (5.6.9.10.13) • 돼지갈비찜 (2.10) • 참치야채전 (5.13.16.18) • 배추김치(9) • 아이스슈 (1.2.5.6)	• 찰현미밥 • 감자옹심이만두국(1.10.17) • 돈사태떡찜 (10) • 마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 수박	• 찰흑미밥 • 소고기무국 (16) • 진미채야채무침(17) • 돼지고기새송이볶음(10) • 배추김치(9) • 옥수수버터구이(2.5.6.13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	0.9	1,316.0	740.3	847.5	728.0			
탄수화물(g)			54.7	213.7	77.3	119.8	94.0			
단백질(g)	21.70	21.70	21.9	47.9	53.8	48.0	52.0			
지방(g)			23.4	36.6	19.5	20.9	18.7			
비타민A(mg)	207.00	284.00	232.1	174.8	184.4	439.2	130.0			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	1.1	0.9	1.0			
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	0.7	0.6	0.7	0.4			
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.5	13.4	10.4	18.4	12.0			
칼슘(mg)	250.00	300.00	123.4	244.2	76.5	108.7	64.5			
철분(mg)	3.70	4.70	7.8	17.2	4.6	3.8	5.4			

* 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