

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참치야채죽 (5.16.18) · 만두야채무침 (1.5.6) · 베이컨스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬드그레놀라&흰우유(2.5.6) · 팬케이크&매이플시럽 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 파계란국 (1.9) · 베이컨버섯볶음(10) · 짬뽕불고기 (5.6.9.10.13.17.18) · 배추김치(9) · 허쉬미니초콜릿칩(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 소고기탕국 (5.16) · 메추리알소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 스위트관쇼새우 (1.4.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 우리밀촉촉마들렌(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 굴소스볶음밥 (5.6.9.13.18) · 감자양파국 · 단무지무침 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 허브치킨플레로티(15) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 소고기미역국 (16) · 콩나물돼지불고기(5.10) · 배추김치(9) · 바나나우유(2) · 용가리치킨&머스타드s(1.2.5.6.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 닭고기우육 (5.15) · 오징어돈육볶음(10.17) · 해쉬브라운&케첩(5.6.12) · 배추김치(9) · 델몬트주스(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	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	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	-15.3	766.7	751.4	754.2	632.0	906.3	810.2	
탄수화물(g)			47.3	89.3	81.6	111.2	79.7	89.1	112.5	
단백질(g)	21.70	21.70	21.8	35.0	46.5	29.5	38.1	59.3	51.8	
지방(g)			30.9	31.0	26.9	20.4	18.4	34.4	19.3	
비타민A(mg)	207.00	284.00	217.7	664.9	81.5	24.3	147.1	170.5	85.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.4	0.8	0.3	0.3	1.0	0.8	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.1	3.7	0.5	0.3	0.5	0.5	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.0	126.7	31.4	13.5	13.8	4.6	92.5	
칼슘(mg)	250.00	300.00	202.3	397.7	72.4	72.1	226.4	243.0	88.7	
철분(mg)	3.70	4.70	5.3	8.8	4.1	7.1	2.6	3.8	3.2	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 어묵매운탕 (1.5.6) · 간장돈육불고기(10) · 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 포켓팍콘 (2.5) · 양배추쌈&쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> · 녹두밥 · 장각삼계탕 (15) · 두부조림(5) · 오이고추된장무침 · 소야볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추겉절이 · 아이스홍시 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥(소)(1.2.5.6.10.15.16) · 열무물국수 (5.6.9.16) · 새우튀김&칠리소스 (2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 구운달걀(1) · 배추김치(9) · 찰옥수수아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 찜닭(15) · 계란찜(1.2) · 지중해식토마토오이샐러드 (2.12) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 완두콩밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 사각어묵조림 (1.5.6) · 참나물무침 · 사천돈육자장볶음 (2.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 탕크보이 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 유부무국(5) · 옥수수맛살전 (1.5.6.8.13) · 치즈반달불고기 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 열무비빔국수 (5.6.9.16) 	
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	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	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	6.2	848.3	860.2	1,129.7	1,088.9	849.7	743.3	
탄수화물(g)			59.0	154.8	114.4	181.6	120.7	130.6	146.0	
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	38.7	45.0	39.2	65.5	47.8	22.1	
지방(g)			21.1	9.3	24.7	23.9	38.3	15.3	4.8	
비타민A(mg)	207.00	284.00	187.2	54.9	136.9	296.4	326.1	121.9	222.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.5	0.4	0.7	0.9	0.2	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.2	0.4	0.6	1.0	0.6	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.2	39.0	53.8	28.0	26.8	18.4	11.0	
칼슘(mg)	250.00	300.00	131.5	107.9	106.9	179.2	158.3	105.2	179.7	
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	2.6	4.3	3.6	5.5	3.5	2.7	

* 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 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 돼지국밥&다대기(9. 10. 15) · 부추양파무침 · 메밀김치전병(2.3.5.6. 16. 18) · 석박지 · 뽕따(소다맛)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 콩가루배추국(5.6) · 낙지목살김치볶음(9. 10) · 계란말이(1) · 콤비조각피자☆(1.2.5.6.9.10. 12. 13. 15. 16. 18) · 배추김치(9) · 피크닉 청포도맛(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 등뼈감자탕(9. 10) · 닭데리야끼조림(5.6. 13. 15. 18) · 생망공호두조림(4. 14) · 오미산적(1.5.6. 10. 15. 16. 18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 근대된장국 · 매운돼지갈비찜(2.4.5. 10) · 크림머니언치킨볼(1.2.5.6. 15) · 단호박부꾸미# · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 경상도식소고기우국(5. 16) · 김가루실파우침 · 푸실리소세지볶음(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) · 파인애플함박찜스테이크(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				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	7.5	727.7	992.2	1,124.1	1,087.5	905.9		
탄수화물(g)			48.1	94.2	128.2	105.5	119.1	137.8		
단백질(g)	21.70	21.70	21.8	35.5	50.1	85.6	59.1	34.4		
지방(g)			30.1	23.3	30.6	42.6	41.1	24.9		
비타민A(mg)	207.00	284.00	181.2	24.5	246.1	264.5	222.8	148.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.7	0.8	0.9	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	0.3	0.7	0.8	0.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.8	7.9	8.6	13.1	4.3	40.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	141.7	97.2	219.6	222.5	71.9	97.5		
철분(mg)	3.70	4.70	5.0	4.1	4.8	6.3	5.7	4.1		

* 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