

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
				· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10.13.18) · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 진미채야채우침(17) · 밥싸먹는행 (1.2.5.6.10.15.16) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 매콤순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) · 닭데리아끼조림 (5.6.13.15.18) · 네모랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 사각어묵조림 (1.5.6) · 배추나물 · 들깨제육볶음 (10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기당면국 (1.16) · 참나물무침 · 참치김치볶음 (1.5.9.16.18) · 용가리치킨 &머스타드 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 누룽지탕 · 매운사태찜 (10) · 계란찜(1) · 미나리숙주나물 · 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	~15.0	547.0	995.2	828.3	721.0	735.0		
탄수화물(g)			55.8	74.1	126.4	107.5	109.9	101.3		
단백질(g)	21.70	21.70	23.9	30.2	76.6	48.9	26.8	40.0		
지방(g)			20.2	12.6	16.8	20.7	17.8	15.9		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	116.1	70.7	169.4	62.0	86.2	192.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	1.0	1.0	0.2	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.3	0.8	0.3	0.2	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	10.8	19.4	9.5	13.1	6.3	5.5		
칼슘(mg)	250.00	300.00	123.1	95.0	224.8	135.7	85.1	74.9		
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	3.0	4.8	3.1	2.5	3.0		

* 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 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
				· 찰현미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 양배추샐러드 &케요네즈 (1.5.12) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 경양식돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 찰흑미밥 · 된장찌개 · 매운돼지갈비 찜(4.5.10) · 숙주나물 · 한식잡채 (1.5.6.10) · 배추김치(9)	· 데리야끼닭덮밥 (1.5.6.13.15) · 미니우동 (1.2.5.6.7.9.18) · 두부조림(5) · 청경채무침 · 만두탕수 (1.5.6.11.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 찰보리밥 · 부추계란국 (1) · 베이컨감자볶음(10) · 고구마치즈매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) · 깻잎무침 · 배추김치(9)	· 차조밥 · 홍합무국 (9.18) · 김치왕만두 (1.5.6.10.18) · 사천돈육자장볶음(1.5.6.10) · 배추김치(9) · 뽕볶로 (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/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	-2.3	1,263.0	853.6	603.3	785.4	891.4		
탄수화물(g)			47.0	135.8	120.6	59.5	76.8	117.4		
단백질(g)	21.70	21.70	18.4	31.1	45.8	32.2	38.8	51.3		
지방(g)			34.6	64.9	18.6	25.5	35.9	21.8		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	82.5	75.9	70.0	141.0	107.3	18.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	1.3	0.6	0.3	1.0		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.1	26.0	10.5	17.5	42.1	9.4		
칼슘(mg)	250.00	300.00	141.5	140.0	96.1	202.2	165.7	103.3		
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	3.3	4.8	5.6	1.8	6.1		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
				· 친환경쌀밥 · 얼큰소고기열 갈이국(16) · 볼소세지야채 볶음 (2.5.6.10.12.1 5.16) · 베이컨스크램 블에그(1.10) · 아몬드잔멸치 볶음 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 샤브샤브버섯 국(16) · 닭고구마조림 (15) · 옥수수맛살전 (1.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 단감	· 친환경쌀밥 · 어묵매운탕 (1.5.6) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 스톱크헛전 &케첩 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 깨찰호떡 (1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 닭갈비볶음밥 (15) · 무채콩나물국 (5) · 콘마요샐러드 (1.5.6.8.13) · 수제오징어김 치전(1.6.9.17) · 배추김치(9) · 치즈핫도그 (1.2.4.5.6.10. 12.15.18)	· 친환경쌀밥 · 순살감자탕 (9.10) · 미니돈까스양 념조림 (1.5.6.10.12.1 3.15.16) · 비빔국수 (5.6) · 오이양파무침 · 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	15.1	847.8	988.1	1,032.4	1,078.4	1,231.1		
탄수화물(g)			51.7	81.4	140.4	117.2	147.7	169.0		
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	51.2	47.9	53.8	50.1	36.7		
지방(g)			29.4	33.0	24.7	36.6	29.4	42.0		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	149.1	130.8	141.7	61.5	220.7	191.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.4	0.5	1.3	0.5	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.7	0.6	0.9	0.5	0.8	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.0	43.2	25.9	39.7	24.2	26.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	221.7	394.3	131.6	76.7	320.7	185.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.5	3.8	2.3	3.2	4.3		

* 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