

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
				· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 양배추샐러드 *참깨드레싱 (1.5.12) · 빼빼는미니바 베큐(10) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.1 6) · 메추리알돈육 장조림(1.10) · 새송이버섯볶 음 · 치즈달걀말이 (1.2) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국 (1) · 콩나물무침 (5) · 무질리케참볶 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 미니돈까스양 념조림 (1.5.6.10.12.1 3) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 햄치즈샌드위 치 (1.2.5.6.10.13 .15.16) · 복어채국(5) · 참깨드레싱샐 러드(1.5) · 닭살채소볶음 (15) · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2)	· 친환경쌀밥 · 저당초코롤케 이크 (1.2.5.6.10.13) · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 콩나물돼지불 고기(5.10) · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2)	· 친환경쌀밥 · 순두부맑은국 (1.5) · 안동찜닭(15) · 두부카츠*양 념S(5.6.12.13) · 도시락김(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	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/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				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)	896.25	896.25	-6.0	813.0	808.6	865.4	812.3	913.3	879.3	
탄수화물(g)			60.6	111.8	132.8	126.1	127.5	135.6	117.0	
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	30.5	41.9	22.9	40.4	35.3	39.4	
지방(g)			23.0	25.4	15.3	27.9	15.1	23.4	25.1	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	520.9	244.6	569.4	91.9	661.9	1,036.8	632.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.9	1.3	0.7	1.0	1.1	0.8	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.4	1.5	0.2	0.6	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	56.3	28.3	102.7	12.8	112.7	25.3	22.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	328.8	162.9	878.2	85.9	228.1	288.8	105.3	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	2.5	6.1	2.5	2.6	5.4	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				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
				· 잡곡밥(5) · 어묵매운탕 (1.5.6) · 바베큐소스목 살조림 (2.6.10.12.13) · 오이양파우침 · 레몬간썬새우 (1.5.6.9.13) · 배추김치(9)	· 친환경차조밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 김치닭볶음탕 (9.15) · 과일샐러드 (2.11.12) · 부추잡채 (1.5.6) · 배추김치(9)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 실파달갈국 (1) · 꼬들단무지우 침 · 수제탕수육 (5.6.10) · 배추김치(9) · 비피더스(2)	· 친환경흑미밥 · 열큰콩나물국 (5) · 광양식아로니 아오리불고기 (5.6) · 백순대볶음 (2.10.13.15) · 배추김치(9) · 상추쌈*쌈장 이(7) · 깍두기(9)	· 친환경 보리 밥 · 순살감자탕 (10) · 치커리사과우 침 · 크리미어니언 치킨텐더 (1.5.6.13.15) · 고등어양념구 이(7) · 깍두기(9)	· 간장계란밥 (1.5.6) · 된장찌개 (5.6) · 고추장제육볶 음(5.6.10) · 배추김치(9) · 오이피클(13) · 청포도플리도 (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/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				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)	896.25	896.25	-2.1	981.1	916.5	834.4	818.4	836.5	823.6	
탄수화물(g)			60.0	132.7	139.8	134.5	117.8	122.2	128.1	
단백질(g)	21.70	21.70	17.5	38.9	41.7	40.9	28.2	38.7	39.9	
지방(g)			22.5	30.3	18.8	14.0	24.7	20.1	15.9	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	286.7	229.4	199.9	235.2	376.1	393.3	517.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.9	0.6	1.0	0.6	0.5	1.3	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.5	0.6	0.8	0.7	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	35.0	29.0	26.3	74.1	20.7	24.8	31.0	
칼슘(mg)	247.94	297.94	242.2	115.7	228.7	316.9	287.9	262.1	141.7	
철분(mg)	3.64	4.62	4.5	2.4	4.6	4.5	6.8	4.4	2.9	

* 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				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
				· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 불오징어볶음 (2.5.6.13.17) · 튀김만두 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 초코쌀빵 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 들깨미역국 · 궁중떡볶이 (1.5.6.10) · 오리엔탈샐러드 (5.6.12) · 고추장제육볶음 (5.6.10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 브로콜리흑임자소스무침 (1.5) · 풀면무침 (5.6.13) · 훈제오리채소볶음 (2.5.6.13.16.18) · 배추김치(9)	· 베이컨김치볶음밥 (1.5.9.10) · 유부장국(5) · 달걀후라이(1) · 뿌링오징어팝콘 (2.5.6.13.16.17) · 깍두기(9) · 아망추(11)	· 친환경쌀밥 · 모닝빵글레이즈드 (1.2.5.6) · 시골장터국 (5.16) · 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 참치김치볶음 (5.9) · 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	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	-3.3	829.1	880.6	983.4	808.1	832.4		
탄수화물(g)			60.1	138.2	135.8	132.6	120.1	115.4		
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	35.1	37.9	36.0	29.9	30.3		
지방(g)			24.0	15.2	19.6	31.7	21.3	26.2		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	131.6	22.6	124.0	103.5	223.0	184.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	1.1	0.8	0.4	1.3		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.3	0.2	0.4	0.4	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.9	27.0	10.6	40.1	21.1	15.7		
칼슘(mg)	247.94	297.94	153.3	171.2	151.8	95.9	194.1	153.5		
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	6.4	2.5	1.6	3.6	2.9		

* 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