

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
				· 달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.13.18) · 크리스마스레드롤 (1.2.5.6.13) · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 돈사태볶음 (2.6.10.12.13) · 브로콜리*초장 (5.6.13) · 배추김치(9)						
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품				국내산/국내산						
닭고기/가공품				국내산/국내산						
오리고기/가공품				국내산/국내산						
1) 쌀/가공품				국내산						
2) 배추/가공품				국내산						
3) 고춧가루/가공품				국내산						
4) 콩/가공품				국내산						
낙지/가공품				국내산						
고등어/가공품				국내산						
갈치/가공품				국내산						
오징어/가공품				국내산						
꽃게/가공품				국내산						
참조기/가공품				국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-1.6	882.0						
탄수화물(g)			56.6	121.5						
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	42.4						
지방(g)			23.6	22.6						
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	135.6	135.6						
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9						
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.7						
비타민C(mg)	26.59	33.40	13.7	13.7						
칼슘(mg)	247.94	297.94	99.8	99.8						
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	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

(석식)

주간 학교급식 영양량	12월 23일(월)				12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
	· 친환경쌀밥 · 유부장국(5) · 오리엔탈샐러드(5.6.12) · 푸질리케참복음 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제양념치킨 (4.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)									
식재료	원산지				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산									
돼지고기/가공품	국내산/국내산									
닭고기/가공품	국내산/국내산									
오리고기/가공품	국내산/국내산									
1) 쌀/가공품	국내산									
2) 배추/가공품	국내산									
3) 고춧가루/가공품	국내산									
4) 콩/가공품	국내산									
낙지/가공품	국내산									
고등어/가공품	국내산									
갈치/가공품	국내산									
오징어/가공품	국내산									
꽃게/가공품	국내산									
참조기/가공품	국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-3.1	868.2						
탄수화물(g)			56.3	120.1						
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	38.5						
지방(g)			25.6	24.3						
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	63.1	63.1						
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8						
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.2	0.2						
비타민C(mg)	26.59	33.40	13.7	13.7						
칼슘(mg)	247.94	297.94	111.9	111.9						
철분(mg)	3.64	4.62	2.6	2.6						

\* 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 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