

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨달걀볶음밥 (1.5.6.10.13.18) · 김가루실파무침 · 네모랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 견과과정석 (2.4.14.19) · 체크&원우유 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 소고기탕국 (5.16) · 마카로니샐러드 (1.2.5.6.10.15.16) · 닭볶음탕(15) · 새송이파프리카볶음 · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 조랭이떡국 (1.16) · 콩나물무침 (5) · 간장돈육불고기(10) · 부들어묵조림 (1.5.6) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 순두부찌개 (5.6.9.10.13) · 용가리가스 (1.5.6.15.18) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 무생채 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 열갈이된장국 · 돼지고기굴소스볶음 (5.6.10.13.18) · 참치김치볶음 (1.5.9.16.18) · 김자반(5) · 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	2.6		1,082.1	921.9	788.4	901.3	725.6	
탄수화물(g)			52.8		158.5	88.9	109.9	121.9	92.3	
단백질(g)	21.70	21.70	19.2		43.1	46.7	45.9	38.8	37.1	
지방(g)			28.0		28.5	40.8	16.0	27.5	22.1	
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	238.8		662.1	142.4	31.9	118.6	121.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.9	0.6	0.9	0.7	0.8	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7		1.4	0.6	0.3	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.2		77.7	31.1	9.2	14.5	16.9	
칼슘(mg)	250.00	300.00	207.8		498.6	71.1	80.9	180.8	137.4	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3		4.6	3.6	2.5	2.6	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 두부김치국 (5.9) 청경채무침 카레닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16) 짜조&칠리소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 콩나물국(5) 김치돼지갈비찜(9.10) 수제오꼬노미야끼 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.17) 배추김치(9) 홍시요거트 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 유부된장국 (5) 계란후라이 (1) 치킨텐더&샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) 도시락김 깍두기(9) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 돈육김치찌개 (5.9.10) 닭고구마조림 (15) 무나물 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 닭개장(15) 김치전 (1.6.9) 수제떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 고추장계란밥 (1.5.6) 미역국 얼갈이나물 콩나물돼지불고기(5.10) 배추김치(9) 소보로머핀 (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	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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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	8.9	1,103.9	1,238.1	805.5	897.7	856.5	1,697.8	
탄수화물(g)			56.6	187.5	162.9	93.6	123.7	114.0	282.7	
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	50.7	54.5	30.3	43.9	45.2	74.4	
지방(g)			24.8	13.9	39.1	32.4	23.4	23.8	25.0	
비타민A(μg RAE)	207.00	284.00	128.9	71.0	78.3	229.3	201.8	64.1	185.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.0	1.3	0.4	0.8	1.4	1.2	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	0.3	0.8	0.5	0.6	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.6	10.1	31.3	16.5	11.6	18.4	7.7	
칼슘(mg)	250.00	300.00	152.9	165.9	186.7	203.9	138.2	69.9	242.8	
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	4.8	4.6	3.7	5.5	3.1	5.1	

* 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				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 돼지국밥&다대기(9. 10. 15) 김치왕만두(1. 5. 6. 10. 18) 부추겉절이(1. 5. 6. 8. 13) 옥수수맛살전(1. 5. 6. 8. 13) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 브로콜리스프(2. 5. 6. 13. 16) 아욱나물 숯불양념닭구이(6. 12. 13. 15) 배추김치(9) 미트볼스파게티(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 순살감자탕(9. 10) 참나물무침 쏘아볶음(2. 5. 6. 10. 12. 15. 16) 궁중떡볶이(13. 16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 김치수제비국(5. 6. 9) 계란찜(1) 썩갠나물 오븐에구운마늘닭구이(1. 5. 6. 12. 13. 15. 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		
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/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품					국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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	29.8		847.8	1,967.2	895.1	960.9		
탄수화물(g)			55.3		111.5	297.7	130.2	96.4		
단백질(g)	21.70	21.70	17.1		39.1	74.8	35.7	46.6		
지방(g)			27.7		25.6	50.8	24.7	40.3		
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	215.3		70.5	354.1	148.7	287.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.8	1.0	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7		0.6	0.9	0.5	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.6		8.9	30.0	38.7	8.9		
칼슘(mg)	250.00	300.00	171.8		183.7	212.7	142.4	148.5		
철분(mg)	3.70	4.70	4.3		4.0	6.1	2.8	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