

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 유부된장국(5) · 모짜체다감자볼 · 할라피노소시지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기미역국(16) · 마파두부 *(5.6.10.12.13.18) · 크런치샐러드&머스터드 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 유부된장국(5) · 달걀떡볶이(1) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 갯잎무침 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 누룽지탕 · 제육볶음(10) · 도토리묵완자 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 매운돼지갈비찜 (2.10) · 오미산적 (1.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9)
식재료				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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	5.1	976.1	923.8	931.4	906.1	972.1
탄수화물(g)			59.8	141.8	132.4	140.3	140.9	130.0
단백질(g)	21.70	21.70	16.5	30.0	37.0	43.9	41.0	37.2
지방(g)			23.6	30.2	25.4	18.1	16.5	30.1
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	64.1	92.9	22.0	99.5	55.4	50.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.8	0.6	0.8	1.2	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.4	0.3	0.4	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.7	83.1	6.3	12.3	8.7	2.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	105.6	134.6	79.5	135.1	71.2	107.7
철분(mg)	3.64	4.62	2.7	2.7	2.7	3.1	2.0	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 찌쌀을 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 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 돼지국밥&다대기 *(9.10.15.16) · 건파래볶음 · 수제오징어김치전 (1.6.9.17) · 치킨텐더&샐러드 (1.2.5.6.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경찰현미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 오이파프리카냉채 무침(13) · 감자치즈스틱 (1.2.5.6.12) · 닭다리오븐구이 (15) · 배추김치(9)	· 친환경찰보리밥 · 마라탕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) · 샤오통바오&간장 S(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 솔티드카라멜크로 넛(1.2.5.6.13) · 요구르트(2)	· 친환경찰흑미밥 · 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 가지볶음 · 리얼콘볼(1.5.6) · 고구마치즈매콤닭 너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 녹두밥 · 반계탕(15) · 오이부추무침 · 한입메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추겉절이 · 열무비빔국수(소) (5.6.9)
식재료				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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	13.3	1,022.9	1,056.8	903.6	1,048.9	1,045.6
탄수화물(g)			57.6	138.7	142.1	143.7	146.2	145.0
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	44.0	46.8	32.5	36.0	49.4
지방(g)			25.6	29.3	30.3	21.0	34.6	26.4
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	73.7	62.4	72.7	57.7	72.1	103.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.6	0.6	0.6	0.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	12.4	7.4	27.3	14.4	5.3	7.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	203.4	126.9	369.5	148.3	257.4	115.0
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	3.4	2.2	5.8	2.7	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				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 친환경쌀밥 · 미트볼투움바파스타 · 우동장국 · 남산식왕돈까스 · 배추김치 · 방울카프레제샐러드	· 친환경쌀밥 · 시래기된장국 · 한입떡갈비떡조림 · 돼지김치볶음 · 깍두기 · 콘크러스트피자	· 스펀김치볶음밥 · 맑은콩나물국 · 건파래자반무침 · 달걀후라이 · 닭봉오븐구이 · 깍두기	· 친환경쌀밥 · 해물볶음우동 · 소고기미역국 · 오이추된장무침 · 오리훈제&머스타드s · 배추김치	· 김밥볶음밥 · 유부장국 · 미니모듬튀김 · 배추김치 · 단무지 · 치즈떡볶이
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	2.5	941.4	896.2	895.4	957.3	904.3
탄수화물(g)			60.7	135.4	133.9	131.9	139.2	146.9
단백질(g)	21.70	21.70	16.2	27.8	39.0	39.0	40.7	36.8
지방(g)			23.1	30.6	20.8	20.2	25.2	19.1
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	108.1	97.1	87.0	110.4	196.6	49.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.2	1.1	0.5	0.5	1.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.3	0.5	0.4	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.0	6.3	5.2	10.5	69.6	38.5
칼슘(mg)	247.94	297.94	211.6	254.5	261.6	114.3	220.1	207.7
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	2.8	3.0	2.4	2.8	9.5

* 에너지는 권장섭취량의 ±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 찌쌀을 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