

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
				· 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 치킨너겟*머 스타드 S(1.2.5.6.13.1 5) · 도시락김 · 깍두기(9) · 토핑요구르트 (2)	· 친환경쌀밥 · 사브사브버섯 국(16) · 시금치나물 · 너비아니구이 (1.5.6.10.13.1 6.18) · 배추김치(9) · 낫토(5.18)	· 친환경쌀밥 · 들깨미역국 · 진미채조림 (5.6.13.17) · 파불고기(10) · 배추김치(9) · 캡슐유산균 (2)	· 한방닭죽(15) · 상추겉절이 · 김치메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 베이컨스크램 블에그(1.2.10) · 배추김치(9) · 오레오즈&원 우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 고추장제육볶 음(5.6.10) · 감자고로케 &케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9) · 딸기	· 친환경쌀밥 · 북어해장국 (5) · 치즈닭갈비 (2.15) · 통통고기완자 (1.2.5.6.10.15 .16.18) · 배추김치(9) · 호두과자 (1.2.5.6.14)	
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	-4.4	807.5	810.6	848.1	894.4	924.8	823.3	
탄수화물(g)			60.2	112.7	117.4	140.5	125.8	147.7	114.0	
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	26.5	37.4	34.7	36.7	45.3	38.8	
지방(g)			22.9	25.7	22.6	19.8	25.9	15.2	22.3	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	370.5	219.9	401.8	334.7	595.4	300.6	174.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.7	0.7	0.8	1.0	1.5	0.9	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.8	0.6	0.3	1.2	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	48.8	19.5	41.4	42.8	59.1	81.4	57.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	290.7	266.2	202.7	447.2	407.0	130.3	266.7	
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	2.8	5.1	3.9	6.2	3.4	2.3	

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
				· 친환경 보리밥 · 크림치즈파장 컵케이크 (1.2.5.6) · 짬뽕국 (9.10.13.17.18) · 불향고추잡채 (10) · 껌바로우 (1.5.6.10) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 매콤소고기우 거지국(16) · 청양풍안동찜 닭(5.6.13.15) · 오이파프리카 우침 · 오미산적 (1.5.6.10.15.1 6) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 (소량) · 토마토스파게 티 (1.5.6.12.13.1 6) · 브로콜리스프 (2.5.6.13.16) · 경양식돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10.1 2.13.18) · 배추김치(9) · 바나나	· 친환경자조밥 (소량) · 닭곰탕(15) · 오징어해물찜 (5.9.13.17) · 치킨텐더*머 스타드 s(1.5.6.13.15) · 고추송송고기 말이 (1.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경 찹현 미밥 · 떡만둣국 (1.5.6.10.16.1 8) · 매운사태찜 (10) · 부추잡채 (1.5.6) · 배추김치(9) · 나우야사랑해 청포도에이드	· 굴소스볶음밥 (1.2.5.6.10.13 .15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.1 8) · 봄동겉절이 · 대패삼겹볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 비타500(12)	
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	-7.7	837.3	833.6	806.9	820.6	837.8	816.8	
탄수화물(g)			59.7	117.5	117.6	127.6	119.5	127.3	119.2	
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	37.6	34.1	18.5	39.8	39.6	24.0	
지방(g)			23.7	23.6	22.8	24.3	17.7	19.0	25.7	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	97.2	150.2	86.2	32.7	27.4	189.3	361.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.3	0.3	0.7	1.2	0.7	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	15.1	13.9	19.1	16.7	5.2	20.5	37.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	115.2	192.2	68.3	79.7	95.1	140.9	230.7	
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	3.1	2.0	2.5	2.9	7.9	2.5	

* 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				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
				· 친환경쌀밥 · 갈비탕 (5.6.16) · 닭볶음탕(15) · 쏘독참나물전 (5.6) · 깍두기(9) · 오렌지	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10) · 주꾸미삼겹살 불고기(10) · 용가리치킨 &머스타드 S(1.2.5.6.13.1 5) · 배추김치(9) · 과수원음료 (2)	· 친환경쌀밥 · 우렁된장찌개 (5.6) · 부추양파무침 · 오리고기채소 볶음 · 빨간카레떡볶 이 (1.2.5.6.12.13 .16.18) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 얼큰콩나물국 (5) · 꼬들단무지 · 통소시지구이 (1.2.5.6.10.13 .15.16) · 배추김치(9) · 뽕티렐	· 친환경쌀밥 · 새우달걀탕 (1.9.13) · 감자조림 (5.6) · 비빔국수무침 (5.6) · 돼지고기애브 타리버섯볶음 (10) · 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	-7.1	810.8	826.5	845.7	812.9	866.3		
탄수화물(g)			58.3	112.3	120.0	130.0	116.5	115.8		
단백질(g)	21.70	21.70	16.0	35.0	28.9	33.8	25.9	39.5		
지방(g)			25.8	22.3	23.8	21.1	25.0	24.6		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	184.4	75.7	56.9	224.6	257.6	307.2		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	1.0	1.0	0.9	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.2	0.7	0.5	0.7		
비타민C(mg)	26.59	33.40	73.7	33.7	33.1	205.1	75.7	20.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	169.0	103.4	83.2	272.3	167.1	218.9		
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	3.6	2.4	6.0	3.0	4.4		

* 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