

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)	08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
				· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 참치마요&김 (1.5) · 콩나물무침 (5) · 오리주물럭 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 치즈닭갈비 (2.15) · 달걀후라이 (1) · 배추김치(9) · 요거얌얌(2)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 고추장제육볶 음(5.6.10) · 느타리버섯볶 음 · 치킨텐더*머 스타드 s(1.5.6.13.15) · 배추김치(9)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산				
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산				
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산				
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-5.7	841.9	816.9	877.7				
탄수화물(g)			61.4	112.9	127.7	139.4				
단백질(g)	21.70	21.70	18.2	30.4	39.3	43.0				
지방(g)			20.4	26.9	13.9	15.3				
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	342.5	484.9	157.3	385.3				
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	0.7	1.4				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.4	0.5				
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.1	20.8	37.0	20.6				
칼슘(mg)	247.94	297.94	161.0	184.4	169.9	128.8				
철분(mg)	3.64	4.62	3.3	4.0	2.7	3.3				

* 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				07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)	08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
				· 친환경쌀밥 · 샐러드(16) · 부추겉절이 · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 돼지고기콩나 물찜(5.10) · 새우튀김*케 참(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 얼라이브(13)	· 친환경쌀밥 · 딸기잼파이 (1.2.5.6) · 조랭이떡국 (1) · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 오리고기채소 볶음 (2.5.6.13.16.1 8) · 배추김치(9)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산				
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산				
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산				
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	1.3	952.4	838.0	933.5				
탄수화물(g)			60.9	154.2	117.3	137.4				
단백질(g)	21.70	21.70	18.4	47.3	40.7	35.2				
지방(g)			20.7	16.3	20.2	25.3				
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	171.1	332.7	135.5	45.2				
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.0	1.2	0.8				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.4	0.5				
비타민C(mg)	26.59	33.40	92.4	24.2	14.8	238.0				
칼슘(mg)	247.94	297.94	144.5	166.5	197.9	69.3				
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	5.3	2.4	4.7				

* 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 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)	08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
				· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 돼지갈비찜 (10) · 치커리유자청 우침(13) · 튀김만두 (5.6.10.13) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 토마토스파게 티 (1.5.6.12.13.1 6) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 치즈돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.1 6) · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 배추김치(9) · 골든애플주스 (13)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산				
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산				
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산				
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-9.4	806.9	819.9	808.7				
탄수화물(g)			62.1	128.4	126.6	118.4				
단백질(g)	21.70	21.70	15.3	27.6	26.3	38.0				
지방(g)			22.6	19.3	23.2	17.8				
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	196.5	263.1	120.1	206.4				
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.1	1.0	0.8				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.4				
비타민C(mg)	26.59	33.40	41.4	40.1	11.3	72.7				
칼슘(mg)	247.94	297.94	147.7	153.5	133.3	156.4				
철분(mg)	3.64	4.62	3.6	5.3	2.5	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 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