

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 메추리알장조림 (1) · 배추김치(9) · 바나나 · 참치마요&김(1.5)	· 친환경쌀밥 · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 갯손나물 · 목살갈비구이 (10.13) · 찜뽕군만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 한우사골곰탕 (13.16) · 사각어묵조림 (1.5.6) · 참나물무침 · 돼지고기새송이볶음(10) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.5.6.10.12.13.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 양배추샐러드&케요네즈(1.5.12) · 통소시지 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕(9.13) · 매운돼지갈비찜 (2.10) · 열무나물된장무침 · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 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	5.4	908.8	916.6	906.3	923.2	1,070.1
탄수화물(g)			59.3	128.2	135.0	140.9	135.0	142.6
단백질(g)	21.70	21.70	16.7	31.0	36.5	41.6	32.4	50.9
지방(g)			24.0	27.8	23.0	16.5	26.4	28.8
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	143.2	192.1	215.9	70.8	145.6	91.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.9	0.7	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.6	0.3	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	10.6	20.9	6.2	9.0	9.5	7.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	121.0	96.3	153.7	66.3	87.2	201.7
철분(mg)	3.64	4.62	2.7	3.0	2.6	2.1	3.0	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 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				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 감자된장국(5.6) · 제육볶음(10) · 춘권&칠리 S(1.5.6.10.12.13) · 갓김치(9) · 호박잎쌈&우렁강 된장(5.6)	· 친환경찰현미밥 · 맑은콩나물국(5) · 닭살데리야끼조림 (5.6.13.15.18) · 계란찜(1) · 오징어초무침(17) · 배추김치(9)	· 추가밥 · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 건파래자반무침 · 마라크림우동 (2.5.6.10.12.13.15 .16.18) · 새우튀김&타르타 르S(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 멜론	· 친환경찰흑미밥 · 순두부찌개 (5.6.9.10.13) · 풀면야채무침 (5.6) · 간장돈육불고기 (10) · 감자반(5) · 배추김치(9)	· 친환경차조밥 · 호박고추장찌개 (5) · 진미채조림 (1.5.17) · 도시락김 · 완두콩과순살가자 미 · 용가리치킨&머스 타드s(1.2.5.6.15) · 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산	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,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	국내산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산		러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산	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
전복/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	3.1	945.6	904.9	915.3	930.6	922.2
탄수화물(g)			62.3	145.2	141.7	142.2	133.7	143.3
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	46.5	43.7	27.1	45.6	44.4
지방(g)			19.3	18.7	14.5	26.7	22.1	15.4
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	159.2	252.6	221.6	138.4	122.9	60.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.1	0.4	0.3	1.1	0.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.8	0.7	0.4	0.4	0.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.59	33.40	17.2	29.5	9.3	23.9	14.0	9.3
칼슘(mg)	247.94	297.94	209.9	354.7	134.4	368.2	114.3	77.7
철분(mg)	3.64	4.62	4.6	5.7	4.6	3.5	5.1	4.0

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 호박고추장찌개 도토리묵무침 돈육쪽참스테이크 배추김치 베이컨스크램블에그 	<ul style="list-style-type: none"> 야채볶음밥 해물순두부찌개 양배추김של러드 순살후라이드치킨 밥싸먹는행 배추김치 나랑드사이다 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 시래기된장국 아몬드잔멸치볶음 오리주물럭 배추김치 크림수제비 	<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스 유부장국 마늘쫀볶음 군만두 배추김치 드링킹요구르트 	<ul style="list-style-type: none"> 스팸김치볶음밥 어묵국 콩나물무침 달걀후라이 게살크림고로케 깍두기
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	3.9	905.0	1,046.0	911.5	899.6	895.9
탄수화물(g)			62.1	130.9	161.1	130.3	141.7	142.0
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	40.6	45.3	32.8	39.7	33.1
지방(g)			21.0	21.3	22.0	26.4	17.1	19.4
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	157.2	99.5	218.9	215.6	118.3	133.6
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.8	0.8	0.5	1.1	0.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.6	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.0	24.9	47.9	18.1	13.2	15.9
칼슘(mg)	247.94	297.94	186.5	102.8	187.4	295.0	195.9	151.5
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	3.2	4.7	3.1	6.5	2.7

* 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