

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				· 참치야채죽 (5.16.18) · 쏘야볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 콘푸로스트 & 흰우유(2.5.6) · 링도넛 (1.2.5.6) · 과일사라다 (1.5)	· 찰보리밥 · 북어달걀국 (1) · 닭볶음탕(15) · 베이컨야채볶음(10) · 감자전(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 설렁탕 (1.5.6.16) · 오이양파무침 · 콩나물돼지불고기(5.10) · 배추김치(9) · 감말이튀김 (1.5.6.16)	· 찰현미밥 · 수제비국 (5.6) · 닭고구마조림 (15) · 라운드스팸구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(2)	· 친환경기장밥 · 닭고기미역국 (15) · 낙지묵살김치볶음(9.10) · 춘권&칠리 S(1.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 양배추쌈&쌈장	· 친환경흑미밥 · 콩가루배추국 (5.6) · 닭데리야끼조림 (5.6.13.15.18) · 불소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 갯순나물 · 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	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	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	-4.6	809.1	913.3	745.8	1,037.0	787.8	736.0	
탄수화물(g)			48.5	77.3	89.9	100.7	146.3	97.9	88.3	
단백질(g)	21.70	21.70	20.2	27.4	52.2	44.2	47.8	41.3	55.5	
지방(g)			31.3	43.6	36.8	16.7	26.7	23.1	16.4	
비타민A(mg)	207.00	284.00	183.2	398.9	127.5	31.4	114.3	243.8	292.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.7	1.0	0.6	0.8	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	1.0	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	45.5	84.9	69.7	12.2	32.0	28.8	41.3	
칼슘(mg)	250.00	300.00	151.0	287.1	73.4	94.9	182.6	116.9	178.2	
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	3.2	3.1	8.5	2.3	3.3	4.2	

* 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.계, 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				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				· 찰현미밥 · 열무된장국 (5.6) · 콜리플라워 & 초장 · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 돼지고기애너 타리볶음(10) · 스크램블에그 (1.2) · 애호박나물 · 배추김치(9)	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15) · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 오이양파무침 · 양념감자 (5.6) · 배추김치(9) · 오리엔탈샐러드(2.5.6.12)	· 차조밥 · 얼큰소고기열갈이국(16) · 호두우영조림 (14) · 돼지갈비찜 (2.10) · 닭살겨자냉채 (13.15) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 오이냉국 · 참나물무침 · 닭갈비(15) · 부추잡채 (1.5.6) · 배추김치(9)	· 새우볶음밥 (1.9.13) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 단우지무침 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9) · 뽕따(소다맛)(2)	
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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	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	-0.5	900.0	814.1	1,104.6	892.6	767.8	847.8	
탄수화물(g)			57.1	130.3	104.5	158.4	99.2	136.2	144.6	
단백질(g)	21.70	21.70	19.7	27.5	49.6	40.0	56.8	43.2	38.7	
지방(g)			23.2	28.8	19.7	33.2	27.6	4.0	9.9	
비타민A(mg)	207.00	284.00	159.6	152.5	221.0	194.4	73.1	156.7	115.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	1.3	0.4	1.3	0.4	0.9	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.5	0.7	0.4	0.4	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.9	36.6	6.9	33.7	23.1	9.4	18.5	
칼슘(mg)	250.00	300.00	167.2	184.3	129.5	254.5	127.2	140.7	125.7	
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	4.0	5.4	3.8	3.5	4.1	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 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.계, 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				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 사천짜장닭갈비 (1.5.6.13.15) 감자채볶음 네모랑뿔 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥(소) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 메추리알어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 앵글뽕득미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 감자양파국 매운사태찜(10) 멘보샤&칠리소스 (1.5.6.8.9.12.13) 배추김치(9) 떡갈비또띠아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 들깨우채국 치즈새우무뽕나촌닭 (1.2.5.6.9.11.13.15) 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 말기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 유부무국(5) 만두야채무침(1.5.6) 배추김치(9) 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) 아이스티(11) 		
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)	900.00	900.00	29.8	965.3	845.3	1,046.9	1,106.9	1,874.2		
탄수화물(g)			64.5	133.8	119.7	147.6	138.4	389.4		
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	68.2	30.0	39.7	60.6	40.8		
지방(g)			18.9	15.7	27.1	31.5	32.1	14.9		
비타민A(mg)	207.00	284.00	148.7	192.1	219.7	104.5	182.4	44.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.7	0.4	1.0	0.9	2.3		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	1.1	0.5	0.5	0.8	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.8	24.3	16.9	16.2	36.1	55.3		
칼슘(mg)	250.00	300.00	188.5	135.1	235.0	83.0	351.9	137.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	6.7	3.4	2.8	4.0	2.0		

* 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.계, 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