

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 열갈이나물 · 계란후라이 (1) · 배추김치(9) · 약과(1.5.6) · 찹쌀떡(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5) · 돈육콩나물찌개(5.9.10) · 새송이달걀장조림(1) · 참나물겉절이 · 그릴치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 한식잡채 (1.5.6.10) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9) · 오리훈제&머스타드 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 나가사끼짬뽕국 (5.6.9.17.18) · 매운사태찜 (10) · 마늘쫄면볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 콩나물국(5) · 부추양파무침 (5.6) · 스크램블에그 (1.2) · 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	
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	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)	900.00	900.00	-9.1	917.6	748.1	792.1	812.4	820.5	981.4	
탄수화물(g)			54.7	146.2	90.6	90.6	96.1	127.7	98.4	
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	30.9	36.5	39.9	46.9	27.9	41.7	
지방(g)			27.2	21.3	25.7	29.5	24.4	21.1	43.8	
비타민A(mg)	207.00	284.00	200.9	561.7	96.7	124.1	142.7	79.1	193.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.0	1.3	0.6	1.0	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	1.4	0.5	0.6	0.6	0.4	0.9	
비타민C(mg)	26.70	33.40	86.3	57.1	10.2	254.3	41.0	69.0	10.5	
칼슘(mg)	250.00	300.00	204.3	511.0	125.0	153.4	108.8	123.0	142.0	
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	5.1	3.5	5.3	4.3	2.6	5.7	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 떡국(1.16) 짬뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18) 웨이감자&케첩(12) 배추김치(9) 황도에빠진바나나(11) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 동태찌개(5) 폴면야채무침(5.6) 배추나물 너비아니&파채무침(5.6.15) 열무김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 양배추샐러드(1.5.12) 크림스파게티(소)(1.2.5.6.10.13.16) 바사삭통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 김치도토리묵국(5.6.9.16) 콩나물무침(5) 간장돈육불고기(10) 매운어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 소고기미역국(16) 천사채샐러드(1.5.13) 닭갈비(15) 배추김치(9) 연두부&양념장(5) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥(5.6) 수제비국(5.6) 돼지고기김치볶음(9.10) 떡새우완자(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 애플파이(1.2.5.6) 	
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	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)	900.00	900.00	6.9	990.2	927.2	1,316.7	785.9	789.8	1,083.6	
탄수화물(g)			55.0	163.5	129.7	155.8	110.6	89.9	153.8	
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	41.7	37.8	29.1	43.4	46.7	42.9	
지방(g)			28.2	16.2	26.5	63.5	16.8	24.8	31.2	
비타민A(mg)	207.00	284.00	101.8	87.9	95.9	126.3	106.6	92.2	27.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	1.4	0.4	0.9	0.7	0.8	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.4	0.4	0.4	1.0	0.5	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.5	28.2	13.7	29.1	15.2	6.4	7.3	
칼슘(mg)	250.00	300.00	130.1	59.3	202.2	165.8	117.4	106.0	54.2	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	2.9	3.7	3.2	2.7	3.7	1.5	

- * 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 등갈비바베큐조림 (1.2.5.6.10.12.13) · 연근조림 (13) · 소시지야채냉채무침 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 얼큰소고기열갈이국 (16) · 배추김치 (9) · 용가리치킨&머스타드s (1.2.5.6.15) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 단호박찜 (4.13.14) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 닭개장 (15) · 무나물 · 사천짜장닭갈비 (1.5.6.13.15) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 감자버섯국 (16) · 두부조림 (5) · 무장아찌 (5.6) · 오리주물럭 (5.6) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 등뼈김치찜 (9.10) · 궁중떡볶이 (5.6.10.13.16.18) · 아몬드잔멸치볶음 · 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/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	12.2	940.1	840.5	1,038.9	1,028.8	1,198.4		
탄수화물(g)			48.9	124.2	111.5	126.0	113.7	132.2		
단백질(g)	21.70	21.70	19.4	36.0	28.6	70.5	39.0	67.6		
지방(g)			31.7	30.6	32.9	26.1	44.1	41.5		
비타민A(mg)	207.00	284.00	170.4	96.9	343.7	250.1	92.4	69.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.2	0.8	0.5	1.2		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	0.4	0.4	1.4	0.8	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.1	26.0	19.1	28.9	12.5	9.2		
칼슘(mg)	250.00	300.00	203.4	115.1	112.4	234.2	161.7	393.8		
철분(mg)	3.70	4.70	5.1	2.9	8.3	5.0	5.8	3.7		

* 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