

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)	07월 27일(토)	07월 28일(일)
				· 낙지김치치즈 죽(2.9) · 친환경쌀밥 · 물방울치즈셀 러드(2.12) · 아몬드잔멸치 볶음(1.5.6.13) · 오리고기채소 볶음 (2.5.6.13.16.1 8) · 배추김치(9) · 요플레(2)	· 친환경쌀밥 · 애플턴오버 (1.2.5.6.13) · 열갈이된장국 (5.6) · 김치닭볶음탕 (1.2.5.6.9.12. 13.15.16) · 만두탕수 (5.6.10.11.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 메추리알돈육 장조림(1.10) · 포테이토순살 고등어(2.6.13) · 배추김치(9) · 멜론	· 친환경쌀밥 · 새우달갈탕 (1.9.13) · 매운돼지고기 떡찜(10) · 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9) · 듬뿍초코우유 (2.5.6.13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-3.1	834.0	926.0	806.8	905.6			
탄수화물(g)			59.2	124.6	125.7	128.9	123.9			
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	39.8	37.1	38.0	34.8			
지방(g)			23.1	17.9	28.5	13.9	27.1			
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	174.5	50.9	166.8	421.2	59.4			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.3	1.0	1.1	1.2			
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.7	0.4	0.7	0.6			
비타민C(mg)	26.59	33.40	35.2	76.6	17.4	39.5	7.2			
칼슘(mg)	247.94	297.94	251.3	424.4	150.8	208.6	221.2			
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	2.6	4.9	5.2	2.8			

* 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 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)	07월 27일(토)	07월 28일(일)
				· 잡곡밥(5) · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.16) · 콩나물파채무 침(5) · 불오징어볶음 (2.5.6.13.17) · 바삭불고기육 전 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경 찰현 미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 돈육훈제채소 찜(10.13) · 새우살애호박 볶음(9.13) · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2)	· 김가루밥 · 단무지 · 빨간카레떡볶 이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 고추마요치킨 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 오미자차(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	4.8	897.6	960.3	959.0				
탄수화물(g)			58.3	137.6	131.4	133.9				
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	43.5	39.0	41.3				
지방(g)			23.8	16.2	27.8	29.2				
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	286.0	126.9	585.7	145.5				
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.7	0.5				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.7	0.3				
비타민C(mg)	26.59	33.40	17.9	13.8	21.9	17.9				
칼슘(mg)	247.94	297.94	134.4	163.4	153.2	86.6				
철분(mg)	3.64	4.62	2.9	3.3	3.0	2.4				

* 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 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 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)	07월 27일(토)	07월 28일(일)
				· 친환경쌀밥 · 해물순두부찌개(5.17.18) · 돼지청경채볶음(10) · 치즈스틱*케찹(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 소고기채소볶음밥(1.5.6.13.16.18) · 맑은콩나물국(5) · 양상추샐러드*오렌지S(1.2.5.6.12) · 치즈돈까스*데미S(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 콜피스(2)	· 친환경쌀밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 등갈비조림(5.6.10.13) · 오이맛살겨자냉채(13) · 새우꼬치*케찹(1.5.6.9.13) · 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	-12.4	661.5	841.6	852.5				
탄수화물(g)			60.6	98.6	135.6	116.4				
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	25.4	40.9	31.5				
지방(g)			22.5	16.8	14.5	26.5				
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	95.7	108.4	111.8	67.0				
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	1.0	0.8				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.3	0.2	0.5	0.3				
비타민C(mg)	26.59	33.40	9.4	7.3	15.2	5.5				
칼슘(mg)	247.94	297.94	228.0	211.7	345.3	127.2				
철분(mg)	3.64	4.62	3.3	2.8	3.7	3.4				

* 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 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