

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
				· 친환경쌀밥 · 돼지고기장조림(5.6.10) · 얼갈이겉절이 · 치즈스크램블에그(1.2) · 배추김치(9) · 콘프로스트&흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 누룽지탕(17) · 파리고추묵살조림(5.6.10) · 청경채나물(5.6) · 배추김치(9) · 한끼미숫가루(2.5)	· 친환경쌀밥(16) · 소고기미역국(16) · 새우살애호박볶음(9.13) · 옥수수야함박이아(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 볼닭맛김	· 친환경쌀밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 춘천식당볶음(2.15) · 배추김치(9) · 무쌈&머스타드(1.5.6.13) · 오렌지	· 친환경쌀밥(16) · 소고기무국(16) · 오이채소무침(17) · 오징어채소볶음(17) · 달걀말이(1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) · 김치돼지두루치기(9.10) · 두부산적(1.5.6) · 배추김치(9) · 오렌지주스(13)	
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	
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)	896.25	896.25	-6.3	813.6	861.7	860.0	840.7	821.0	904.4	
탄수화물(g)			60.5	117.4	126.6	117.0	132.2	125.7	131.3	
단백질(g)	21.70	21.70	19.3	38.9	39.0	35.7	45.8	37.9	42.4	
지방(g)			20.3	19.3	19.3	26.2	12.8	14.5	20.8	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	564.4	1,983.9	84.6	407.0	94.2	252.1	48.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.4	3.8	1.0	0.5	1.0	0.8	1.1	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	2.5	0.7	0.6	0.4	0.5	0.2	
비타민C(mg)	26.59	33.40	53.9	150.1	26.1	22.7	60.6	9.9	63.5	
칼슘(mg)	247.94	297.94	226.0	484.6	144.1	253.6	132.7	115.1	99.4	
철분(mg)	3.64	4.62	4.4	8.4	2.7	4.7	2.8	3.6	2.3	

* 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				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
				· 친환경 수수밥 · 경상도식소고기무국(5.16) · 브로콜리*초장(5.6.13) · 오리주물럭 · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 미소장국(5.6) · 풀면무침(5.6.13) · 단무지 · 소바바치킨(1.2.5.6.15) · 배추김치(9)	· 친환경차조밥(1.5) · 해물순두부찌개(5.17.18) · 참나물무침 · 돼지고기두루치기(10) · 아몬드속속순살참치(1.5.6) · 배추김치(9)	· 베이컨김치볶음밥(9.10) · 맑은콩나물국(5) · 참깨드레싱샐러드(1.5) · 레몬간소새우(1.5.6.9.13) · 열무김치(9) · 초코머핀(1.2.5.6)	· 친환경 보리밥 · 건새우아욱국(5.6.9) · 등갈비바베큐조림(6.10.12.13) · 골뱅이채소무침 · 미니새송이볶음(1.5) · 배추김치(9)	· 간장계란밥(1.5.6) · 유부무국(5) · 미니리숙주나물 · 그릴드치킨스테이크(1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 코코팜	
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	
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)	896.25	896.25	-3.2	949.5	818.0	871.3	855.9	842.5	838.5	
탄수화물(g)			60.3	131.0	125.8	124.0	129.1	132.9	118.9	
단백질(g)	21.70	21.70	18.4	32.8	38.3	56.5	28.7	39.9	27.5	
지방(g)			21.4	29.9	17.5	13.0	24.9	16.1	26.1	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	265.7	278.0	129.5	128.1	370.6	422.5	174.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	0.8	1.1	0.5	0.8	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.3	0.3	0.5	0.8	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	25.8	17.4	14.7	5.7	67.1	24.2	10.9	
칼슘(mg)	247.94	297.94	266.9	156.6	243.2	190.8	303.1	441.1	159.1	
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	3.8	3.5	4.2	3.7	5.1	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 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				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
				· 친환경쌀밥 · 삼색수제비국 (5.6) · 닭굴소스채소 볶음 (5.6.13.15.18) · 채소튀김 (1.5.6.18) · 배추김치(9) · 맛밤	· 친환경쌀밥 · 닭개장(1.15) · 김치돼지두루 치기(9.10) · 한입만두카츠 *케첩 (1.2.5.6.10.12 .16) · 깍두기(9) · 대추방울토마 토(12)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 닭봉간장조림 (15) · 고구마치즈스 틱(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 연두부*양념 장(5)	· 친환경쌀밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.1 6) · 메추리알소세 지볶음 (1.2.5.6.10.15 .16) · 김치메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 도시락김 · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 감자옹심이만 두국 (1.5.6.10.16.1 8) · 양배추쌈*쌈 장 (15) · 닭고기채소조 림(15) · 베이컨감자복 음(10) · 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		
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)	896.25	896.25	-7.7	837.2	843.0	807.1	808.7	839.5		
탄수화물(g)			61.2	134.0	117.0	126.9	122.4	118.9		
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	33.5	38.0	32.9	18.8	45.0		
지방(g)			22.2	17.5	23.5	16.0	24.3	18.5		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	252.3	91.0	339.1	62.2	653.4	116.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.9	1.1	0.6	1.1		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.6	0.3	0.6	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.0	26.4	24.1	8.5	33.9	37.0		
칼슘(mg)	247.94	297.94	132.7	102.2	141.5	137.5	143.2	139.1		
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	2.0	4.0	2.4	4.5	4.6		

* 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