

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				· 친환경쌀밥 · 건취나물무침 · 크리미어니언치킨 텐더 (1.2.5.6.15.18) · 치즈햄구이 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 콘푸로스트다크초 코&흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 얼큰고추장찌개 (5.10) · 배추나물 · 김치잡채 (1.5.6.9) · 데리야끼돼지고기 볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 유부무국(5) · 아몬드잔멸치조림 · 콩나물돼지불고기 (5.10) · 도토리묵완자 (1.2.5.6.8.9.12.16 .17.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 매통콩나물국(5) · 썩갠나물 · 닭살간장볶음(15) · 감자치즈스틱 (1.2.5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기미역국(16) · 매통콩나물무침 (5) · 파불고기(10) · 오븐예구운닭봉 (1.2.5.12.13.15) · 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, 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,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산
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	5.8	1,009.8	924.5	913.3	979.7	915.6
탄수화물(g)			62.0	150.7	128.8	143.4	148.1	143.3
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	36.9	34.3	44.1	33.0	41.0
지방(g)			21.6	27.4	27.4	14.7	25.1	16.1
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	335.6	1,373.8	63.9	31.8	143.2	65.2
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	3.0	0.7	1.1	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	1.8	0.3	0.3	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.59	33.40	34.0	127.1	19.8	6.0	10.4	6.8

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	169.9	302.2	113.5	150.8	224.4	58.4
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	6.3	2.8	2.5	2.4	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 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				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) 돈육매추리알장조림 (1.10) 참나물무침 만두탕수 (1.5.6.11.12.15.16.18) 배추김치 (9) 블루베리 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 시래기된장국 (5.6) 묵은지수육찜 (9.10) 고구마잎된장무침 옥수수맛살전 (6.13) 열무김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 (5) 열무물국수 (5.6.9.16) 구운달걀 (1) 너비아니&파채무침 (5.6.15) 배추김치 (9) 글레이즈드도넛 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 과일화채 (2.11.13) 쌈장닭갈비 (15) 쏘아볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치 (9) 양배추쌈&쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> 비벼놓은야채비빔밥 (5) 들깨무채국 콩비지무침 (5.9) 계란후라이 (1) 에그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) 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	4.8	910.9	902.5	1,041.5	935.4	907.0
탄수화물(g)			62.5	144.6	142.8	152.8	138.3	138.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.5	44.5	43.9	35.1	45.1	32.0
지방(g)			20.0	14.9	14.6	28.7	21.1	22.5
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	180.7	179.1	141.8	165.9	196.0	220.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	1.1	1.1	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.6	0.7	1.0	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.0	11.8	8.4	2.2	58.7	9.0

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	173.3	134.9	191.7	180.7	154.7	204.3
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	6.0	3.9	4.0	2.5	5.2

* 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 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				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 옥수수크림스프 남산식왕돈까스 배추김치 오이피클 토마토푸실리파스타 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 실파달걀국 파닭꼬치 배추김치 마크니커리&난 콕셀러드 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 얼큰만두전골 시금치나물 소시지어묵볶음 고구마치즈돈까스 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돼지국밥&다대기 부추겉절이 깍두기 만두유린기 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 김밥볶음밥 두부미역된장국 근대된장무침 미니모듬튀김 배추김치 치즈떡볶이
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	4.2	901.5	1,071.0	897.0	903.4	896.6
탄수화물(g)			61.5	135.5	159.3	145.2	126.7	146.1
단백질(g)	21.70	21.70	13.7	19.9	36.2	35.7	29.0	37.6
지방(g)			24.8	29.2	31.1	19.4	28.8	19.1
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	142.1	36.9	127.2	228.6	166.3	151.6
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.3	1.5	1.2	0.7	1.7
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.2	0.6	0.5	0.3	0.8
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.0	13.6	11.0	35.9	16.1	43.4
칼슘(mg)	247.94	297.94	161.3	82.1	171.7	206.9	99.3	246.4
철분(mg)	3.64	4.62	6.7	2.1	13.2	4.6	3.7	9.7

* 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