

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				• 친환경쌀밥 • 새우튀김&타르타르S(1.5.6.9.13) • 치킨직화스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 모닝퐁&원우유(2.5.6) • 사과	• 친환경쌀밥 • 열갈이된장국 • 진미채조림(1.5.17) • 오이고추된장무침 • 목살야채구이(10) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 초코칩트위스트(1.2.5.6) • 닭곰탕(5.6.15) • 참나물오리엔탈무침(5.6) • 들깨제육볶음(10) • 오미산적(1.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 오징어호박찌개(5.9.17) • 깻잎순무침 • 계란후라이(1) • 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 물만두국(1.5.6.10.16.18) • 명엽채조림 • 돼지고기새송이볶음(10) • 무생채(9) • 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	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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산
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	8.3	1,069.1	904.0	1,071.0	909.0	902.1
탄수화물(g)			62.1	171.6	137.6	143.8	140.0	141.9
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	23.6	39.7	46.6	41.3	41.8
지방(g)			21.6	31.1	17.6	31.1	17.5	16.0
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	100.1	64.1	76.1	96.7	186.6	76.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.3	0.8	1.0	1.2	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.3	0.4	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	13.3	5.5	37.3	10.6	2.4	10.8
칼슘(mg)	247.94	297.94	146.3	236.5	106.3	107.0	126.3	155.6
철분(mg)	3.64	4.62	3.1	1.6	3.0	3.7	3.5	3.8

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				• 곤드레밥 • 아욱된장국 (5.6.9) • 파불고기(10) • 도시락김 • 총각김치(9) • 양념닭꼬치	• 친환경찰현미밥 • 맑은콩나물국(5) • 매운돼지갈비찜 (2.10) • 양배추샐러드&참 깨D(5.6.13) • 한식잡채 (1.5.6.10) • 배추김치(9)	• 달걀볶음밥 (1.5.6.13.18) • 얼큰등촌칼국수 (5.6.7.13.16.18) • 사각어묵조림 (1.5.6) • 왕만두 (1.5.6.10.16.18) • 배추겉절이 • 빵또아(1.2.5)	• 친환경찰흑미밥 • 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) • 닭고구마조림(15) • 부추겉절이 • 배추김치(9) • 멜론 • 연두부&양념장(5)	• 친환경차수수밥 • 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13) • 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 트러플치킨까스 (1.5.6.15.18) • 배추김치(9) • 오리엔탈샐러드 (2.5.6.12)
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산
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	7.4	818.2	1,041.1	1,067.6	925.7	959.0
탄수화물(g)			58.4	117.3	140.8	170.1	128.4	131.2
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	39.9	42.8	34.3	45.2	36.5
지방(g)			24.7	18.7	30.3	25.7	23.7	30.9
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	190.9	386.7	67.6	274.6	85.2	140.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	1.3	0.6	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.8	0.4	0.6	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	17.7	36.0	8.1	15.0	7.4	22.1
칼슘(mg)	247.94	297.94	197.1	356.7	90.7	217.4	135.2	185.4
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	4.0	3.0	5.4	5.2	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 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				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				· 친환경쌀밥 · 물만두국 · 근대된장무침 · 콩나물불고기 · 배추김치 · 피자토스트	· 친환경쌀밥 · 돼지고기김치찌개 · 치즈달걀말이 · 남해마을한입썩까스 · 배추김치 · 김자반	· 친환경쌀밥 · 풀면야채무침 · 어묵국 · 메추리알장조림 · 순살안동찜닭 · 배추김치	· 친환경쌀밥 · 김치콩나물국 · 배추나물 · 큐브순살가자미까스 · 총각김치 · 연양식떡갈비&파채무침	· 짜장밥 · 짬뽕국 · 사과상추무침 · 수제탕수육 · 배추김치 · 단무지
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	2.6	928.9	926.9	937.7	898.2	904.4
탄수화물(g)			60.2	126.3	133.3	145.5	125.2	141.9
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	44.6	30.8	44.9	36.1	43.3
지방(g)			21.9	25.2	27.1	15.9	25.3	14.8
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	216.5	217.3	138.9	497.6	37.2	191.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	0.4	0.5	1.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.8	0.4	1.1	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.59	33.40	12.8	20.5	4.5	16.9	9.2	13.1
칼슘(mg)	247.94	297.94	159.2	216.7	144.4	216.2	104.8	114.0
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	5.1	3.3	5.2	3.3	3.4

* 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