

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
					· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 달걀말이(1) · 치즈아함박이 야 (2.5.6.10.12.1 3.16.18) · 배추김치(9) · 따옴오가닉 (13)	· 친환경쌀밥 · 들깨미역국 · 치커리유자청 무침(13) · 오징어두루치 기(17) · 용가리치킨 &머스타드 S(1.2.5.6.13.1 5) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.2.5.6.10.13 .15.16.18) · 돼지사태조림 (10) · 멘치까스*케 첩 (1.5.6.10.12.1 6) · 배추김치(9) · 컵생과일(12)			
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	0.2		903.7	882.7	908.1			
탄수화물(g)			57.7		129.4	124.0	125.7			
단백질(g)	21.70	21.70	17.0		29.6	40.6	41.8			
지방(g)			25.3		26.1	24.2	23.6			
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	358.0		837.2	123.4	113.4			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9		0.6	0.8	1.4			
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4		0.4	0.2	0.6			
비타민C(mg)	26.59	33.40	12.3		9.7	18.2	9.0			
칼슘(mg)	247.94	297.94	117.9		101.6	180.3	71.9			
철분(mg)	3.64	4.62	3.5		3.2	3.5	3.6			

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 부추오리엔탈무침(5.6) · 치즈달걀말이 (1.2) · 불닭맛너비아니구이 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경 보리밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 간장제육불고기(10) · 김말이튀김 (2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 누텔라코코넛토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경흑미밥 · 얼큰사골우거지국(5.13.16) · 등갈비조림 (5.6.10.13) · 크림미어니언생선까스 (1.5.6.13) · 열무김치(9) · 열대과일샐러드	· 친환경 수수밥 · 시금치된장국 (5.6) · 오삼불고기 (10.17) · 팔콘치킨강정 (1.4.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 탐라봉에이드 (1.2.13)		· 제육비빔밥 (10) · 미소장국 (5.6) · 열갈이겉절이 · 치킨텐더*머스타드s(1.5.6.13.15) · 열무김치(9) · 요구르트(2)	
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	-0.4	940.9	818.0	951.7	859.9		828.2	
탄수화물(g)			57.5	127.0	127.7	129.7	115.9		123.6	
단백질(g)	21.70	21.70	17.0	34.2	38.9	41.4	33.7		40.8	
지방(g)			25.4	30.4	14.6	26.4	26.8		19.4	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	155.3	123.4	102.2	117.1	278.4		179.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.9	0.6	0.6		0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.5	0.3	0.4		0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.5	3.8	11.4	17.9	80.9		18.8	
칼슘(mg)	247.94	297.94	144.1	139.5	122.8	199.3	114.6		280.5	
철분(mg)	3.64	4.62	4.4	3.9	8.2	2.6	2.7		3.1	

* 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 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
				· 친환경쌀밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 팥이버섯전 (6) · 훈제오리구이 · 배추김치(9) · 무쌈&머스타드(1.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 새우살무국 (9.13) · 메추리알장조림(1.5.6) · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 샤브샤브버섯국(16) · 오리주물럭 · 만두강정 (2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 꿈을깨요아몬드림(1.5.6.13)	· 나시고령볶음밥 (5.6.9.12.13.17.18) · 더진한고기완탕 (1.2.5.6.10.15.16) · 꼬들단무지무침 · 정보야채춘권(5.6.12.13) · 배추김치(9) · 콜피스(2)			
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	-4.3	915.8	819.9	882.5	813.3			
탄수화물(g)			60.3	128.9	124.2	138.5	116.4			
단백질(g)	21.70	21.70	15.9	39.1	38.0	25.3	31.3			
지방(g)			23.8	25.7	16.0	22.7	24.8			
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	200.5	73.9	194.2	98.1	436.0			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.9	1.0	0.4			
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.8	0.5	0.4	0.4			
비타민C(mg)	26.59	33.40	97.7	303.4	36.9	6.6	43.7			
칼슘(mg)	247.94	297.94	191.4	88.9	87.5	99.1	490.3			
철분(mg)	3.64	4.62	3.6	4.9	2.9	3.9	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