

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 날치알김치볶음밥(1.2.9) · 쏘야볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9) · 오레오오즈&현우유(2.5.6) · 밤만주(1.2.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 어묵김치국(1.5.6.9) · 진미채조림(1.5.17) · 콩나물무침(5) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 한우사골곰탕(13.16) · 부추양파무침 · 계란후라이(1) · 수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장밥(5.6.10.13.16) · 파계란국(1.9) · 반달단무지 · 스펀&맛살튀김&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 물만두국(1.5.6.10.16.18) · 매콤찜닭(5.6.13.15) · 갯잎순무침 · 베이컨야채볶음(10) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 오징어호박찌개(5.9.17) · 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) · 콩나물햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 워터젤리(복숭아)#(11.13) 	
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	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)	900.00	900.00	4.3	1,554.4	768.9	670.6	717.5	980.7	899.8	
탄수화물(g)			55.6	232.7	122.1	62.2	112.2	109.9	142.5	
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	45.9	36.5	38.0	42.7	52.9	34.0	
지방(g)			25.7	46.4	13.4	28.2	9.0	34.3	20.4	
비타민A(mg)	207.00	284.00	156.5	257.2	50.6	95.7	144.6	234.4	55.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.2	1.2	0.6	0.9	0.5	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	1.0	0.3	0.5	0.6	0.6	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.4	41.7	4.1	8.3	36.3	61.5	16.6	
칼슘(mg)	250.00	300.00	211.9	478.0	104.2	64.8	290.5	122.0	118.8	
철분(mg)	3.70	4.70	5.4	4.8	3.7	3.8	9.6	5.0	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 건새우아욱국 (5.9) 불닭 (6.12.13.15) 스크램블에그 (1.2) 도시락김 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 육개장 (16) 오이부추무침 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 (5) 유부무국(5) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 양념치킨 (6.12.13.15) 배추김치(9) 거봉 무피클 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 무채콩나물국 (5) 계란찜(1.2) 청경채무침 오징어돈육볶음(10.17) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 등뼈감자탕 (9.10) 참치두부조림 (5.16.18) 비타민양상추샐러드 (1.2.5.6.12) 고추잡채&화권 (5.6.10.13.18) 갯김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 닭데리야끼조림 (5.6.13.15.18) 시리얼양배추샐러드 (1.2.5.6.13) 김치잡채 (1.5.6.9) 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	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	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)	900.00	900.00	-1.3	779.4	950.5	1,064.8	705.9	941.2	1,115.3	
탄수화물(g)			62.9	130.6	150.7	167.8	105.1	128.4	179.3	
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	36.9	45.4	45.7	41.2	47.0	50.6	
지방(g)			17.1	9.4	16.5	20.5	10.7	25.4	18.4	
비타민A(mg)	207.00	284.00	122.4	224.9	30.6	86.8	96.2	173.7	219.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.9	0.6	0.8	1.3	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.5	0.4	0.8	0.3	0.7	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.7	17.3	15.5	15.5	15.6	24.6	33.4	
칼슘(mg)	250.00	300.00	138.1	124.3	90.2	134.8	99.3	242.2	157.4	
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	2.7	2.6	9.4	2.5	4.4	7.8	

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 호박고추장찌개(5) 미니돈까스양념조림(1.5.6.10.12.13.15.16) 미나리숙주나물 베이컨감자볶음(10) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 낙지비빔밥(5) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 마카로니샐러드(1.2.5.6.10.15.16) 스모크햄전&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 닭통살꼬치(5.6.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 감자양파국 목은지닭볶음탕(9.15) 부추겉절이 계란말이(1) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 검은콩조림(5) 오징어링&케첩(12.17) 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 얼큰고추장찌개(5.10) 사각어묵조림(1.5.6) 근대된장무침 등뼈술불바베큐구이(6.10.12.13) 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/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)	900.00	900.00	-3.9	843.5	827.6	799.2	926.1	926.5		
탄수화물(g)			42.5	88.8	56.8	90.4	117.7	94.5		
단백질(g)	21.70	21.70	21.0	26.0	43.5	47.6	56.1	48.6		
지방(g)			36.4	42.3	46.3	24.7	21.4	35.8		
비타민A(mg)	207.00	284.00	98.7	25.4	117.0	219.2	35.5	96.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	0.7	0.6	0.4	1.3		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.4	0.3	0.4	0.7	0.3	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.0	49.5	24.9	12.7	15.7	12.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	122.5	74.9	112.1	141.4	206.2	78.1		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	3.0	8.1	4.8	2.9	2.5		

- * 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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