

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
				· 친환경쌀밥 · 미니돈까스 &케첩 (1.5.6.10.12) · 도시락김 · 배추김치(9) · 코코볼&현우 유(2.5.6) · 참치마요&김 (1.5.16.18)	· 친환경잡곡밥 (5) · 순두부계란탕 (1.5) · 닭봉오븐구이 (1.2.5.12.13.15) · 라운드스팸구 이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 골드키위	· 찰보리밥 · 유부김치찌개 (5.9) · 사각어묵조림 (1.5.6) · 매운돼지갈비 찜(4.5.10) · 배추나물 · 배추김치(9)	· 친환경기장밥 · 수제비국 (5.6) · 오이양파무침 · 파불고기 *(16) · 치킨텐더&칠 리소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9)	· 찰현미밥 · 김치만두국 (1.5.6.9.10.18) · 감자조림 · 콘마요샐러드 (1.5.6.8.13) · 쌍장닭갈비 (15) · 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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	3.4	1,477.6	734.2	758.1	875.5	805.9		
탄수화물(g)			49.2	138.9	89.5	87.0	112.3	131.6		
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	32.5	35.7	46.7	51.1	48.5		
지방(g)			31.9	83.8	24.3	22.4	22.5	8.1		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	213.6	712.3	79.8	77.5	48.5	150.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.9	0.5	1.1	0.4	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.9	2.9	0.3	0.3	0.4	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	54.5	108.6	118.3	9.7	10.1	25.9		
칼슘(mg)	250.00	300.00	179.1	344.1	85.6	200.3	87.8	177.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	7.1	3.9	4.3	5.1	3.3		

* 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				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
				· 잘비버진비빔밥(5.16) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 푸르티복숭아	· 수제불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 제로콜라	· 소고기야채죽(16) · 갯김치(9) · 델몬트주스(13)	· 차조밥 · 비빔막국수(소)(3.5.6.16) · 김치콩나물국(5.9) · 한방수육(10) · 배추김치(9) · 상추쌈		
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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-1.8	241.9	1,799.4	1,206.6	236.8	936.3		
탄수화물(g)			64.3	34.0	373.9	175.3	32.8	101.5		
단백질(g)	21.70	21.70	15.5	9.3	31.6	44.7	16.2	70.7		
지방(g)			20.3	7.6	27.9	36.6	4.7	23.9		
비타민A(㎍RAE)	207.00	284.00	68.9	32.6	55.8	121.4	56.9	77.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.1	0.9	0.4	0.2	1.6		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.3	0.1	0.3	0.4	0.3	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	57.3	6.2	160.1	9.6	100.4	10.0		
칼슘(mg)	250.00	300.00	88.0	18.9	93.2	127.7	100.2	100.1		
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	1.1	1.8	4.7	2.4	3.9		

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
				• 친환경잡곡밥 (5) • 김치갈비찌개 (5.6.9.10) • 썩갠두부무침 (5) • 새우살애호박볶음(9.13) • 고구마치즈매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 찰보리밥 • 무채콩나물국 (5) • 매운사태찜 (10) • 숙주나물 • 크림이머니언치킨텐더 (1.2.5.6.15.18) • 배추김치(9)	• 친환경기장밥 • 꼬꼬떡국 (1.15) • 등뼈김치찜 (9.10) • 새송이버섯볶음 • 도통해물완자 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) • 배추김치(9)	• 찰현미밥 • 얼큰라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) • 돈육떡강정 (1.4.5.6.10.12.13) • 갓김치(9) • 꼬들단무지 • 단감	• 차수수밥 • 닭곰탕 (5.6.15) • 상추치커리무침 • 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 연두부&양념장(5)		
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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	4.2	894.8	709.5	1,032.9	1,282.9	770.2		
탄수화물(g)			52.8	87.5	86.1	118.9	215.0	98.7		
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	51.0	43.3	55.4	43.6	35.8		
지방(g)			27.2	36.2	19.5	34.0	25.5	23.6		
비타민A(㎍RAE)	207.00	284.00	92.1	93.2	92.5	84.8	120.9	69.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.4	0.8	1.8	1.0	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	0.4	0.5	0.5	1.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.0	4.1	7.9	4.2	14.1	49.6		
칼슘(mg)	250.00	300.00	174.1	220.0	96.8	106.8	354.9	92.0		
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	2.3	2.5	3.2	3.5	2.7		

* 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