학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)	12월 02일(토)	12월 03일(일)
	·친환경쌀밥 ·매콤찜닭(15) ·콩나물햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·허쉬크런치시리얼(2.5) ·흰우유(2)	·친환경쌀밥 ·김치콩나물국(5.9) ·순두부찜&양념장(5) ·오이고추된장무침 ·제육볶음(10) ·배추김치(9)	·친환경쌀밥 ·유부무국(5) ·두부조림(5) ·미트볼케첩볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) ·애호박나물 ·배추김치(9)	·친환경쌀밥 ·미역국 ·마카로니샐러드(1.2.5.6.10.15.16) ·쌈장닭갈비(15) ·고추장계란볶이(1) ·배추김치(9)	·친환경쌀밥 ·설렁탕(5.6.16) ·왕만두(1.5.6.10.16.18) ·참나물겉절이 ·쏘야볶음(2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9) ·깍두기(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	-5.3	1,141.0	638.1	752.3	853.9	876.0		
탄수화물(g)			49.5	124.8	80.9	94.7	92.9	122.8		
단백질(g)	21.70	21.70	19.6	53.1	40.3	26.3	51.9	33.1		
지방(g)			30.8	45.9	14.6	28.8	27.7	25.8		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	115.7	235.7	46.6	76.8	175.5	44.2		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	1.2	0.3	0.5	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.9	0.3	0.4	0.5	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.1	20.0	30.4	6.5	9.8	33.9		
칼슘(mg)	250.00	300.00	168.4	369.3	90.8	161.9	98.8	121.4		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	3.9	2.5	3.0	3.7	4.5		

* 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 찐쌀을 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교 (중식)

	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)	12월 02일(토)	12월 03일(일)
주간 학교급식 영양량	·찰현미밥 ·떡국(1.16) ·떡갈비조림(1.5.6.10.12.13.16) ·무조림 ·양념감자(5.6) ·배추김치(9)	·찰흑미밥 ·들깨미역국 ·찜닭(15) ·부추양파무침 ·라운드스팸구이(1.2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9)	·김가루밥(소)(1.2.5.6.10.15.16) ·탄탄멘(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17.18) ·양상추딸기드레싱(1.2.5.6) ·교촌식닭강정(1.4.5.6.13.15) ·배추김치(9) ·단팥잉어빵(1.2.5.6)	·찰보리밥 ·얼큰새우탕(9.13) ·케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) ·돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) ·배추김치(9) ·무지개떡	·차조밥 ·얼큰고추장찌개(5.10) ·폭찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16) ·크림스파게티(소)(1.2.5.6.10.13.16) ·배추김치(9) ·모닝빵&딸기쨈(1.2.5.6.13)		

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		
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	23.9	1,055.5	834.8	1,845.3	850.6	989.5		
탄수화물(g)			55.4	159.6	89.5	251.7	110.2	148.8		
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	27.2	46.4	72.7	54.2	35.1		
지방(g)			27.5	32.7	30.0	59.0	18.9	27.0		
비타민A(㎍RAE)	207.00	284.00	104.6	85.1	110.3	166.0	40.0	121.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.2	0.7	0.9	1.0	1.2		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.8	0.3	0.5	2.5	0.4	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.8	12.1	31.2	22.6	10.4	27.4		
칼슘(mg)	250.00	300.00	204.3	73.0	79.9	555.3	181.0	132.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	2.6	3.4	5.9	3.5	3.0		

* 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 찐쌀을 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교 (석식)

	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)	12월 02일(토)	12월 03일(일)
주간 학교급식 영양량	・친환경쌀밥 ・호박고추장찌개(5) ・케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) ・깻잎순무침 ・스팸구이(1.2.5.6.10.15.16) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・얼큰소고기얼갈이국(16) ・돼지고기굴소스볶음(5.6.10.13.18) ・기름떡볶이 ・김자반(5) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・돼지국밥&다대기(9.10.15.16) ・부추겉절이 ・수제오징어김치전(1.6.9.17) ・깻잎해물주먹완자(1.2.5.6.9.18) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・배추된장국(5.6) ・오리주물럭(5.6) ・스모크햄전&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) ・배추김치(9) ・쌈무	・친환경쌀밥 ・오징어무국(17) ・콩나물무침(5) ・로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・콩고물꿔바로우(1.2.5.6.10.15) ・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	10.2	837.1	874.5	871.2	1,130.9	1,243.1		
탄수화물(g)			48.9	99.6	122.8	102.9	109.5	161.6		
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	29.6	40.6	47.8	41.3	40.6		
지방(g)			34.7	35.3	23.3	27.0	56.0	46.1		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	117.2	99.9	103.9	88.7	84.3	209.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.7	0.8	0.9	1.4		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.3	0.5	0.5	0.7	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.4	37.1	11.7	8.6	35.3	34.5		
칼슘(mg)	250.00	300.00	135.6	116.6	90.2	154.7	116.7	199.8		
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	2.2	4.2	3.9	4.1	10.0		

원광고등학교/2024.01.24 09:49/10.36.***.158/김보미

* 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 찐쌀을 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