

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
				· 친환경쌀밥 · 크루아상*딸 기잼(1.2.5.6) · 팽이버섯된장 국(5.6) · 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.1 6.18) · 오리주물럭 (5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 수제비국 (5.6) · 오이양파무침 (1.5.18) · 참치마요&김 (1.5.18) · 짬뽕소스오징 어볶음 (6.9.13.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 양상추샐러드 *오렌지 S(1.2.5.6.12) · 돼지고기두루 치기(10) · 달걀말이(1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.1 6) · 매콤두부조림 (5) · 오이참깨소스 무침(1.5) · 미트볼피망볶 음 (1.2.5.6.10.13 .15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 훈제오리채소 찜 (2.5.6.13.16.1 8) · 배추김치(9) · 무쌈&머스타 드(1.5.6.13) · 흑임자우유 (2.5)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 돈사태떡찜 (1.5.10) · 치즈달걀찜 (1.2) · 도시락김(18) · 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	
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)	896.25	896.25	-3.6	853.9	898.6	861.8	888.5	817.2	971.8	
탄수화물(g)			57.6	119.2	117.1	137.3	126.5	113.5	128.9	
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	29.8	36.0	42.7	31.1	29.0	38.7	
지방(g)			26.5	27.7	26.4	16.0	28.5	27.0	28.5	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	654.4	556.8	376.0	1,607.8	639.6	92.0	929.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	0.5	1.4	0.8	0.7	1.1	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.5	0.7	0.6	0.4	0.9	
비타민C(mg)	26.59	33.40	39.9	14.7	33.4	50.6	75.0	25.7	35.9	
칼슘(mg)	247.94	297.94	219.3	235.3	108.9	298.6	375.0	78.5	198.9	
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	5.1	2.9	5.6	4.2	1.5	5.2	

* 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 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
				· 친환경 보리밥 · 닭개장(1.15) · 돼지청경채볶음(10) · 떡갈비스틱강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경 수수밥 · 미소장국(5.6) · 치커리유자청무침(13) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 유린기(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 닭칼국수(1.2.5.6.10.15.16) · 만두찜*양념장(1.2.5.6.8.10.13.16.18) · 열갈이겉절이 · 깍두기(9) · 하우스감귤	· 잡곡밥(5) · 얼큰새우탕(5.6.9.13) · 랜치소스샐러드(1.2.5.6.12) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 후레쉬업(13)	· 친환경차조밥(5) · 순두부찌개(5.6.10.13) · 오징어콩나물찜(5.17) · 후랑크소시지구이*머스타드(10.13.16) · 배추김치(9) · 후레쉬업(13)	· 닭갈비볶음밥(15) · 맑은콩나물국(5) · 단무지 · 오징어링*케찹(1.5.6.12.17) · 배추김치(9) · 초코쌀빵(1.2.5.6)	
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	
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)	896.25	896.25	-5.7	829.5	816.5	900.6	833.1	846.4	955.3	
탄수화물(g)			62.3	121.8	120.8	148.4	134.5	134.8	157.8	
단백질(g)	21.70	21.70	18.5	39.9	40.7	33.4	41.9	40.4	47.9	
지방(g)			19.2	18.6	18.9	21.3	16.7	14.9	17.2	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	196.9	146.9	295.1	244.0	136.2	162.2	422.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.6	0.8	0.9	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.4	0.5	1.0	0.7	0.9	
비타민C(mg)	26.59	33.40	46.5	12.6	43.7	37.1	80.4	58.6	58.0	
칼슘(mg)	247.94	297.94	209.3	136.6	241.4	213.5	232.3	222.9	321.6	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	2.4	3.5	5.3	4.8	3.0	7.4	

* 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				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
				· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국(5) · 상추사과무침 · 불닭볶음(2.5.6.13.15) · 알감자꼬치 *케찹(5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 콩가루배추국(5.6) · 돼지갈비찜(10) · 김치잡채(1.5.6.9) · 새우살애호박볶음(9.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 오이무침 · 달걀후라이&김가루(1) · 햄구이*케찹(2.5.6.10.13.16) · 열무김치(9)	· 달걀굴소스볶음밥(1.5.6.13.18) · 토띠아피자(2.5.6.12) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 듬뿍초코우유(2) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 배추된장국 · 매콤찜닭(1.5.6.13.15.16) · 치즈달걀찜(1.2) · 배추김치(9) · 김자반(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	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	-4.5	810.9	908.1	869.1	840.9	852.8		
탄수화물(g)			60.8	133.0	130.0	132.6	129.4	117.5		
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	40.8	41.7	42.5	26.5	40.0		
지방(g)			21.0	13.7	21.8	18.7	21.8	22.6		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	493.5	832.1	123.6	1,137.0	188.2	186.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.5	1.2	1.1	0.3	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	0.4	1.0	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	31.7	60.1	17.5	68.8	1.9	10.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	256.5	238.5	162.4	420.1	349.7	112.2		
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	6.0	4.8	5.9	3.0	4.6		

* 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