

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)	04월 05일(토)	04월 06일(일)
				· 친환경쌀밥 · 미트볼케찹소 림 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 배추김치(9) · 체크초코&흰 우유(1.2.5.6)						
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우) / 국내산						
돼지고기/가공품				국내산/국내산						
닭고기/가공품				국내산/국내산						
오리고기/가공품				국내산/국내산						
1) 쌀/가공품				국내산						
2) 배추/가공품				국내산						
3) 고춧가루/가공품				국내산						
4) 콩/가공품				국내산						
낙지/가공품				국내산						
고등어/가공품				국내산						
갈치/가공품				국내산						
오징어/가공품				국내산						
꽃게/가공품				국내산						
참조기/가공품				국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	6.4	953.5						
탄수화물(g)			60.8	142.4						
단백질(g)	21.70	21.70	11.8	27.6						
지방(g)			27.3	28.4						
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	420.1	420.1						
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.1						
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	1.0	1.0						
비타민C(mg)	26.59	33.40	54.2	54.2						
칼슘(mg)	247.94	297.94	359.1	359.1						
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	3.9						

* 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				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)	04월 05일(토)	04월 06일(일)
				• 친환경 수수밥 • 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) • 갈비만두 (5.6.10.13.16) • 오이참깨소스무침(1.5) • 유린기 (1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9)						
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품				국내산/국내산						
닭고기/가공품				국내산/국내산						
오리고기/가공품				국내산/국내산						
1) 쌀/가공품				국내산						
2) 배추/가공품				국내산						
3) 고춧가루/가공품				국내산						
4) 콩/가공품				국내산						
낙지/가공품				국내산						
고등어/가공품				국내산						
갈치/가공품				국내산						
오징어/가공품				국내산						
꽃게/가공품				국내산						
참조기/가공품				국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-8.6	819.5						
탄수화물(g)			64.3	128.0						
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	35.0						
지방(g)			18.1	16.0						
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	46.8	46.8						
티아민(mg)	0.37	0.44	0.4	0.4						
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.2	0.2						
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.6	18.6						
칼슘(mg)	247.94	297.94	81.9	81.9						
철분(mg)	3.64	4.62	2.0	2.0						

* 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				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)	04월 05일(토)	04월 06일(일)
				• 친환경쌀밥 • 어묵매운탕 (1.5.6) • 상추사과무침 • 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) • 소시지브리토 (1.2.5.6.10.12.13) • 배추김치(9)						
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품				국내산/국내산						
닭고기/가공품				국내산/국내산						
오리고기/가공품				국내산/국내산						
1) 쌀/가공품				국내산						
2) 배추/가공품				국내산						
3) 고춧가루/가공품				국내산						
4) 콩/가공품				국내산						
낙지/가공품				국내산						
고등어/가공품				국내산						
갈치/가공품				국내산						
오징어/가공품				국내산						
꽃게/가공품				국내산						
참조기/가공품				국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-4.6	854.9						
탄수화물(g)			64.0	132.7						
단백질(g)	21.70	21.70	17.4	36.2						
지방(g)			18.6	17.1						
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	90.8	90.8						
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.2						
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.2	0.2						
비타민C(mg)	26.59	33.40	3.7	3.7						
칼슘(mg)	247.94	297.94	95.4	95.4						
철분(mg)	3.64	4.62	2.2	2.2						

* 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