

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)	08월 10일(토)	08월 11일(일)
						· 친환경쌀밥 · 수제비국 (5.6) · 안동찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 배추김치(9) · 바나나	· 친환경쌀밥 · 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 김가루떡국 (1) · 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 양배추샐러드 *참깨드레싱 (1.5.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국 (2.5.6.10.13.16) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 팽이버섯불고기(10) · 햄감자볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 치커리유자청무침(13) · 토마토달걀볶음(1.12) · 함박스테이크*소스 (5.6.10.12.13.16) · 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	
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	1.4			897.0	902.5	927.8	855.0	
탄수화물(g)			60.0			131.7	133.5	147.2	121.5	
단백질(g)	21.70	21.70	18.3			43.6	35.5	46.3	26.2	
지방(g)			21.7			20.1	28.1	18.1	27.3	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	159.4			184.1	114.6	179.5	190.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2			0.8	1.4	1.5	1.3	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.8			0.4	1.0	0.9	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	53.7			19.7	40.6	100.9	12.5	
칼슘(mg)	247.94	297.94	234.8			83.0	219.4	402.0	97.3	
철분(mg)	3.64	4.62	4.9			2.8	6.2	5.7	3.2	

* 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				08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)	08월 10일(토)	08월 11일(일)
						· 친환경쌀밥 · 크림스파게티 (1.2.5.6.13.16) · 얼큰콩나물국 (5) · 경양식돈까스 *대미 S(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경 보리 밥 · 팜뽕국 (9.10.13.17.18) · 갈비만두 (5.6.10.13.16) · 상추사과무침 · 유린기 (5.6.13.15) · 백김치(9)	· 잡곡밥(5) · 도토리묵사발 (5.6.9.13.16) · 옥수수치즈닭 갈비(2.13.15) · 마카로니과일 샐러드 (1.5.6.11) · 오징어부추전 (6.17) · 배추김치(9)	· 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) · 오이파프리카 무침 · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 빵또아 (1.2.5)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-5.2			823.6	845.7	880.8	844.3	
탄수화물(g)			60.6			123.5	129.8	125.4	137.8	
단백질(g)	21.70	21.70	16.3			18.9	39.8	43.1	22.6	
지방(g)			23.1			26.1	17.0	21.1	23.2	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	112.0			56.4	214.8	64.7	199.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5			0.6	0.5	0.5	0.4	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.3			0.2	0.2	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.8			12.0	33.9	16.4	63.2	
칼슘(mg)	247.94	297.94	159.2			191.6	150.5	135.4	245.6	
철분(mg)	3.64	4.62	3.2			2.3	3.6	3.6	1.9	

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)	08월 10일(토)	08월 11일(일)
						· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 부추오리엔탈 무침(5.6) · 고추장제육볶 음(5.6.10) · 김말이튀김 (2.5.6.12.13.1 6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 치즈달걀찜 (1.2) · 불오징어볶음 (2.5.6.13.17) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 청양풍목살조 림(5.6.10.13) · 브로콜리*초 장(5.6.13) · 정보야채춘권 (5.6.12.13) · 배추김치(9)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품						국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품						국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품						국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품						국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품						국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	2.5			951.7	821.2	981.7		
탄수화물(g)			60.2			142.7	124.7	136.7		
단백질(g)	21.70	21.70	16.6			38.3	37.7	35.3		
지방(g)			23.3			24.0	15.1	30.4		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	240.2			156.1	84.5	480.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1			1.1	0.8	1.4		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5			0.6	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.8			16.8	20.7	42.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	126.9			140.2	130.9	109.6		
철분(mg)	3.64	4.62	7.9			18.0	2.1	3.6		

* 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