

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
				· 친환경쌀밥 · 시골장터국 (5.16) · 닭볶음탕(15) · 열갈이겉절이 · 달걀후라이 (1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 웅심이감자국 (5.6) · 돈사태떡찜 (1.5.10) · 시금치나물 · 치즈달걀말이 (1.2) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 토마토달걀볶음(1.12) · 닭봉오른구이 (6.12.13.15) · 도시락김(18) · 배추김치(9) · 코코볼*흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 나폴리탄스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 경양식돈까스*데미S(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 오이피클(13)			
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	-4.7	819.7	816.8	855.5	923.4			
탄수화물(g)			60.6	127.1	124.5	115.3	137.9			
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	38.0	39.7	38.1	20.3			
지방(g)			23.1	15.9	16.1	23.6	30.1			
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	375.5	280.6	815.7	328.9	76.8			
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.0	1.0	1.2	0.6			
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.6	0.7	1.9	0.3			
비타민C(mg)	26.59	33.40	45.8	57.3	45.1	61.8	19.0			
칼슘(mg)	247.94	297.94	268.6	533.9	236.9	195.6	108.1			
철분(mg)	3.64	4.62	3.6	3.5	3.7	4.6	2.5			

* 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				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
				· 잡곡밥(5) · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 오이양파우침 · 돼지고기자장 볶음 (5.6.10.13.16) · 오징어부추전 (6.17) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 닭데리야끼조 림(5.6.13.15) · 볶음김치&두 부짬(5.9) · 도시락김(18) · 깍두기(9)	· 춘제오리채소 볶음밥 (2.5.6.13.16.1 8) · 두부된장국 (5.6) · 오이양파우침 · 푸질리케참볶 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 두물머리연잎 찜도그 (1.2.5.6.10.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 · 춘천식닭볶음 (2.15) · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 배추김치(9) · 요거양양(2)	· 친환경쌀밥 · 돼지고기김치 찌개(5.9.10) · 마라오리주물 럭 (2.5.6.13.16.1 8) · 고구마치즈스 틱(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 식혜		
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	-6.7	816.7	839.9	831.6	832.9	858.2		
탄수화물(g)			61.1	132.2	118.4	128.5	131.9	120.5		
단백질(g)	21.70	21.70	17.5	40.3	40.5	26.7	41.3	32.3		
지방(g)			21.4	14.9	19.3	22.1	14.6	27.5		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	428.3	766.6	402.7	83.1	830.0	59.2		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.9	0.4	0.9	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.9	0.4	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	59.5	46.4	103.6	23.4	91.3	32.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	194.3	172.3	278.1	131.6	275.6	113.9		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	5.2	5.8	1.5	3.9	3.4		

- * 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 찌쌀을 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)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
				· 친환경쌀밥 · 부추오리엔탈 무침(5.6) · 팔콘치킨강정 (1.4.5.6.12.13 .15) · 고등어양념구 이(7) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 오징어콩나물 찜(5.17) · 치커리사과무 침 · 모듬소세지볶 음 (5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 샤브샤브버섯 국(16) · 김치등뼈찜 (9.10) · 생선까스*타 르타르 S(1.2.5.6.13) · 깍두기(9) · 수제미숫가루 (4.5.6.19)				
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	-2.2	868.1	819.6	941.4				
탄수화물(g)			58.4	124.0	124.3	130.1				
단백질(g)	21.70	21.70	18.5	35.7	38.9	45.4				
지방(g)			23.1	23.6	17.5	25.5				
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	156.3	20.2	392.8	56.0				
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.8	1.2				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.4	0.6				
비타민C(mg)	26.59	33.40	15.7	5.9	23.7	17.4				
칼슘(mg)	247.94	297.94	162.9	74.6	188.4	225.7				
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	4.1	3.2	4.4				

* 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