

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
				· 고추참치덮밥 (5.12.13.16.18) · 매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) · 도시락김 · 배추김치(9) · 콘푸로스트 &현우유(2.5.6) · 고단백에너지바(1.2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 폭참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) · 감자채볶음 · 배추김치(9) · 에그샐러드모닝빵(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 감자달걀국 (1) · 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 콘참치샐러드 (1.5.13.16.18) · 토스트&말기 빵(2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 닭개장(15) · 마카로니샐러드 (1.2.5.6.10.15.16) · 간장돈육불고기(10) · 배추김치(9) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 친환경쌀밥 · 돈육콩나물찌개(5.9.10) · 돈사태떡찜 (10) · 속갓두부무침 (5) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 친환경쌀밥 · 김치순두부찌개*(5.9) · 오리구이&쌈 장 · 고추송송고기 말이 (1.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 오이고추&쌈 장☆	
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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)	900.00	900.00	4.5	720.5	1,182.2	976.1	1,005.2	819.5	925.5	
탄수화물(g)			50.4	71.1	139.3	146.7	107.5	118.5	83.6	
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	31.0	42.7	26.6	57.4	41.4	36.1	
지방(g)			32.3	34.7	47.8	30.2	35.7	17.7	46.5	
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	211.9	520.0	141.8	105.6	132.7	159.6	23.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.5	1.6	1.2	1.1	0.8	0.7	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.7	1.0	0.8	0.4	0.6	0.7	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.2	49.6	57.2	10.1	15.4	3.5	30.4	
칼슘(mg)	250.00	300.00	177.3	279.1	81.2	73.9	181.5	270.9	68.9	
철분(mg)	3.70	4.70	2.9	2.7	3.2	2.6	2.5	3.5	4.9	

* 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				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
				· 찰현미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 찜닭(15) · 콩나물무침(5) · 기름떡볶이 · 배추김치(9)	· 찰흑미밥 · 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 연두부계란찜(1.5) · 돼지고기애니타리볶음(10) · 무생채 · 배추김치(9)	· 차조밥 · 김치콩나물국(5.9) · 골뱅이비빔국수(5.6.17) · 치킨후라이드&양념소스(1.6.15) · 배추김치(9) · 무피클	· 찰보리밥 · 들깨우채국 · 찐두부(5) · 돈육김치볶음(9.10) · 배추김치(9) · 골드키위	· 차조밥 · 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 닭볶음탕(15) · 배추김치(9) · 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 굴	· 자장밥 (1.5.6.10) · 파계란국(1.9) · 반달단무지 · 중화군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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)	900.00	900.00	18.2	1,004.3	930.3	810.9	684.6	1,888.6	632.7	
탄수화물(g)			59.8	153.0	143.5	113.5	85.3	282.9	110.3	
단백질(g)	21.70	21.70	20.0	45.3	48.4	45.5	40.2	80.6	23.7	
지방(g)			20.3	20.5	14.9	16.1	19.7	46.2	9.5	
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	136.8	111.0	144.1	96.2	28.6	304.1	100.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.1	0.5	1.1	1.2	0.4	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.6	0.5	0.5	0.7	5.5	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.5	15.6	11.3	5.3	127.6	52.7	15.8	
칼슘(mg)	250.00	300.00	140.7	113.5	111.2	95.0	170.2	213.7	180.6	
철분(mg)	3.70	4.70	5.6	3.0	3.4	9.9	5.3	6.6	3.7	

* 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 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰새우탕(9.13) · 오리훈제야채볶음&머스타드(1.2.5.6) · 스펀김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 배추김치(9) · 갯잎무침	· 쌀밥(소) · 짜장면(1.2.5.6.10.13.16) · 달걀야채국(1) · 반달단무지 · 배추김치(9) · 요구르트(2) · 군만두&양념장(1.5.6.10.16.18)	· 친환경쌀밥 · 유부무국(5) · 부추양파무침 · 오리훈제주물럭(5.6) · 메추리알소시지볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만두국(1.5.6.10.16.18) · 콘마요샐러드(1.5.6.8.13) · 등뼈숯불바베큐구이(6.10.12.13) · 배추김치(9) · 단팔호빵(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 돼지고기짜글이(1.2.5.6.9.10.15.16) · 무나물 · 수제간pong기(1.5.6.12.13.15.18) · 타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 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		
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	7.4	901.8	826.9	910.1	1,182.1	1,010.0		
탄수화물(g)			50.4	91.0	138.4	108.7	149.4	113.4		
단백질(g)	21.70	21.70	19.7	45.9	36.5	41.7	51.4	59.2		
지방(g)			30.0	37.9	15.8	33.5	38.6	33.3		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	118.8	107.8	189.6	82.6	110.3	103.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	0.7	0.6	1.5	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.7	0.6	0.9	0.7	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	125.6	275.7	30.4	283.2	13.0	25.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	159.2	180.3	204.4	152.5	167.3	91.4		
철분(mg)	3.70	4.70	6.1	4.4	12.6	5.4	4.8	3.1		

* 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