

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
				· 친환경쌀밥 · 소고기채소죽 (16) · 레몬마들렌 (1.2.5.6) · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 배추김치(9) · 감자반(5) · 콘프로스트 &현우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국 (1) · 참치두부조림 (5) · 오이양파무침 · 치즈코북도넛 치킨 (1.2.5.6.13.15 .16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 북어채국(5) · 양상추샐러드 *오렌지 S(1.2.5.6.12) · 감자튀김*케 참(5.6.12) · 치즈야황박이 야 (2.5.6.10.12.1 3.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기미역국 (16) · 돼지고기애느 타리버섯볶음 (10) · 치즈달걀말이 (1.2) · 배추김치(9) · 대추방울토마 토(12)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.1 6) · 안동찜닭 (1.2.5.6.12.13 .15.16) · 찜만두*양념 장 (1.2.5.6.8.10. 13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기롤케이크 (1.2.5.6.13)		
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	4.7	976.5	901.0	967.9	865.4	981.6		
탄수화물(g)			58.2	135.4	123.2	138.5	135.5	136.0		
단백질(g)	21.70	21.70	17.0	40.7	36.6	29.3	43.0	45.3		
지방(g)			24.8	28.2	27.6	28.1	16.8	25.7		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	256.9	698.5	82.8	68.6	281.2	153.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.5	0.9	0.7	1.1	1.2		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	1.1	0.3	0.2	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	21.9	56.6	8.0	15.3	11.3	18.4		
칼슘(mg)	247.94	297.94	184.9	192.5	119.2	114.3	328.7	169.8		
철분(mg)	3.64	4.62	4.4	6.6	3.2	2.4	4.2	5.5		

* 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				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
				· 친환경 보리밥 · 도토리묵사발 (5.6.9.13.16) · 옥수수치즈갈비 (2.13.15) · 청양풍잡채 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 아이스망고바	· 친환경 수수밥 · 롱칼릭스떡 (2.5.6.13) · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 등갈비바베큐조림 (6.10.12.13) · 오징어초무침 (17) · 백김치(9)	· 김가루밥 · 열무국수 (5.6.9.13.16) · 단무지 · 불향직화물고기 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 청사과청굴에이드(1.2.13)	· 친환경차조밥 · 우렁된장찌개 (5.6) · 열갈이겉절이 · 춘천식닭볶음 (2.15) · 베이컨감자전 (1.5.6.10) · 알타리김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 들깨시래기국 · 풀면무침 (5.6.13) · 허브솔트돈육구이(10.13) · 배추김치(9) · 야채쌈*쌈장		
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	1.3	842.4	963.8	896.0	854.7	981.2		
탄수화물(g)			59.3	139.7	135.2	133.8	128.1	135.7		
단백질(g)	21.70	21.70	17.3	43.6	36.8	28.4	41.7	45.4		
지방(g)			23.5	16.0	27.2	30.5	19.9	24.8		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	191.5	169.2	43.0	206.4	405.8	133.2		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.8	0.6	0.8	1.1		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	1.6	0.2	0.5	0.7	0.6		
비타민C(mg)	26.59	33.40	44.5	48.9	11.1	43.3	110.6	8.7		
칼슘(mg)	247.94	297.94	246.6	406.6	68.3	121.3	493.0	144.1		
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	7.6	2.0	2.2	4.3	3.4		

* 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				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
				· 친환경쌀밥 · 닭개장(1.15) · 매운돼지갈비찜(10) · 고감콘고로케*케찹(1.5.6.12) · 배추김치(9) · ABC주스(13)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 유부장국(5) · 꼬들단무지무침 · 비빔만두(5.6.10.13) · 달걀후라이(1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 아욱된장국 · 콩나물무침(5) · 닭살골소스볶음(5.6.13.15.18) · 부대마라샹궈(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 갈비탕(5.6.16) · 오이고추된장무침(5.6) · 불오징어볶음(2.5.6.13.17) · 치킨너겟*허니머스타드(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(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	945.1	917.1	844.5	828.5			
탄수화물(g)			58.6	134.1	128.4	131.2	111.6			
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	40.8	36.5	41.0	37.9			
지방(g)			23.3	24.3	27.5	15.1	22.6			
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	304.8	824.8	157.7	225.7	11.2			
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.4	1.0	0.9	0.8			
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.7	0.3	0.2			
비타민C(mg)	26.59	33.40	19.3	19.7	16.2	22.9	18.3			
칼슘(mg)	247.94	297.94	126.8	85.5	198.6	158.0	65.2			
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	2.6	9.3	1.8	2.3			

* 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