

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				· 친환경쌀밥 · 달걀장조림(1) · 매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 참외 · 체크스&흰우유 (2.5.6)	· 각두기볶음밥 (5.6.9.10.13.18) · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 콩나물무침(5) · 맨치카츠 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 스크램블에그 (1.2) · 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 김자반(5) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 달걀야채국(1) · 등갈비바베큐조림 (1.2.5.6.10.12.13) · 고춧잎고추장무침 · 부추잡채(1.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순살감자탕 (9.10.16) · 콩나물무침(5) · 계란말이(1) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9)
식재료				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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	5.3	998.9	896.2	964.1	960.9	900.3
탄수화물(g)			59.0	140.0	135.1	135.6	129.7	141.2
단백질(g)	21.70	21.70	16.2	41.6	33.3	34.6	40.9	36.4
지방(g)			24.9	28.9	22.6	29.9	28.1	18.2
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	238.5	512.5	52.4	236.4	187.2	203.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.7	0.6	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	1.3	0.3	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	21.5	63.9	9.6	11.6	13.9	8.3

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	202.7	492.3	90.4	147.0	142.4	141.8
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	4.3	2.2	7.0	4.2	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				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 수박		· 삼색소보루밥 (1.9.10) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 오이맛살샐러드 (1.5) · 풀면야채무침 (5.6) · 수제오징어튀김 (1.5.6.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경찰흑미밥 · 오이냉국 · 연근조림(13) · 닭볶음탕(15) · 동지감자채전 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경차조밥 · 투움바떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) · 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 양배추샐러드&키위D(1.2.5.6.13) · 수제치킨까스 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산, 미국산		국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
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, 미국산		국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산		중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산		러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산		국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산		국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산		국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산
꽃게/가공품				국내산		국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산		국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산		중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
전복/가공품				국내산		국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	8.5	907.8		917.3	1,016.8	1,049.4
탄수화물(g)			59.0	145.7		126.6	144.9	145.0
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	33.8		31.6	48.7	41.5
지방(g)			24.7	19.8		29.1	23.5	32.1
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	161.3	199.3		118.5	145.8	181.7
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5	0.5		0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4		0.3	0.6	0.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.59	33.40	15.3	4.7		11.7	22.7	22.1
칼슘(mg)	247.94	297.94	170.9	242.1		133.2	144.9	163.5
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	6.6		3.9	3.3	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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 우리밀햇도그 · 김치콩나물국 · 달걀찜 · 순살로제짬뽕 · 배추김치 · 당이제로당_청포도 		<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥 · 순두부달걀국 · 단무지무침 · 허니간장순살치킨 · 미니함박구이 · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국 · 미트볼케첩조림 · 등갈비김치찜 · 마늘쫄볶음 · 깍두기 · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 왕만둣국 · 탕평채 · 목은지닭볶음탕 · 싸먹는오리슬라이스햄 · 배추김치
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	4.0	908.2		978.6	924.3	916.2
탄수화물(g)			59.4	139.7		135.2	129.6	140.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.3	40.0		41.7	33.7	42.9
지방(g)			23.3	18.4		28.7	28.0	19.6
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	125.4	174.5		137.0	63.2	127.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7		0.9	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6		0.4	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.59	33.40	39.6	11.4		14.9	110.9	21.1
칼슘(mg)	247.94	297.94	147.5	194.2		109.8	125.0	161.1
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	3.7		3.3	3.8	6.4

* 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 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