

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
							<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미니돈까스양념조림 (1.5.6.10.12.13.15.16) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 도시락김 배추김치(9) 오레오오즈&현우유(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 조랭이떡국 (1.16) 숙주나물 돈육납작면육음(5.6.10) 계란후라이 (1) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 장터국밥 (5.16) 부추겉절이 치즈반달볼고기 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 연두부&양념장(5) 	
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)	900.00	900.00	15.7				1,306.1	776.2	855.9	
탄수화물(g)			52.2				160.2	106.0	86.4	
단백질(g)	21.70	21.70	13.9				28.6	42.3	31.6	
지방(g)			33.9				59.4	17.5	41.1	
비타민A(mg)	207.00	284.00	151.5				171.8	131.1	203.1	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7				0.6	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5				0.6	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	8.2				7.8	8.6	30.4	
칼슘(mg)	250.00	300.00	225.6				387.1	64.2	240.7	
철분(mg)	3.70	4.70	4.2				5.4	2.9	3.0	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
							· 차조밥 · 들기름막국수 (소) (3.4.5.6.13.16) · 콩나물국(5) · 곤약메추리알 장조림(1.13) · 매운돼지갈비 찜(2.4.5.10) · 배추김치(9)	· 차수수밥 · 해물순두부찌 개(5.9.17.18) · 돼지고기굴소 스볶음 (5.6.10.13.18) · 옥수수맛살전 (1.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 건망고요플레 (1.2.5.6)	· 찰보리밥 · 어묵매운탕 (1.5.6) · 콩나물파절이 (5) · 돼지고기마늘 구이(10) · 배추김치(9) · 갈릭파이 (1.2.5.6)	
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)	900.00	900.00	7.4				957.7	975.9	669.1	
탄수화물(g)			60.7				133.6	154.2	81.3	
단백질(g)	21.70	21.70	18.8				44.7	44.3	43.4	
지방(g)			20.5				24.6	18.6	17.6	
비타민A(mg)	207.00	284.00	111.7				135.9	87.5	48.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0				1.0	1.0	0.9	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7				0.6	0.7	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	8.1				4.4	11.9	17.7	
칼슘(mg)	250.00	300.00	138.2				122.7	153.8	82.8	
철분(mg)	3.70	4.70	5.2				5.4	5.0	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 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				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
							· 순살갈치덮밥 (1.5.6.13) · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 탕평채(1.16) · 수제오징어김 치전(1.6.9.17) · 배추김치(9) · 탕크보이	· 친환경기장밥 · 누룽지탕 · 등갈비바베큐 조림 (1.2.5.6.10.12 .13) · 떡볶이 (1.2.5.6.10.12 .13.16) · 배추김치(9) · 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.13 .15.16)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품							국내산	국내산		
2) 배추/가공품							국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품							국내산	국내산		
4) 콩/가공품							국내산	국내산		
낙지/가공품							국내산	국내산		
고등어/가공품							국내산	국내산		
갈치/가공품							국내산	국내산		
오징어/가공품							국내산	국내산		
꽃게/가공품							국내산	국내산		
참조기/가공품							국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-3.7				387.1	1,346.0		
탄수화물(g)			57.7				38.0	207.3		
단백질(g)	21.70	21.70	18.8				31.8	47.9		
지방(g)			23.5				11.5	33.0		
비타민A(mg)	207.00	284.00	58.9				69.9	48.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5				0.3	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6				0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.4				13.7	23.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	140.3				137.3	143.3		
철분(mg)	3.70	4.70	2.9				3.1	2.8		

* 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