

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)
				· 친환경쌀밥 · 어묵매운탕 (1.5.6.7.18) · 스펀김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 배추김치(9) · 참치마요&김(1.5)	· 친환경쌀밥 · 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) · 찐두부(5) · 돈육김치볶음 (9.10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 크림미어니언치킨 볼(1.2.5.6.15) · 순살고갈비 (5.6.7.13.18) · 배추김치(9)	· 훈제오리고추장볶음밥(5.6.9.13.18) · 맑은콩나물국(5) · 고구마치즈고로케 (5.6) · 갯잎주먹완자 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 오이양파우침 · 사천돈육자장볶음 (1.5.6.10) · 칠리새우볶음 (2.9.12.13) · 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	4.6	950.9	898.2	914.7	990.3	933.3
탄수화물(g)			60.1	131.1	136.0	127.1	143.1	147.1
단백질(g)	21.70	21.70	16.7	32.1	42.2	44.2	28.3	43.7
지방(g)			23.2	29.7	17.2	22.2	32.3	16.0
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	89.9	204.3	57.4	31.9	63.9	91.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.4	0.9	0.5	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	1.5	0.4	5.4	0.6	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.7	38.3	7.3	5.7	31.5	10.5
칼슘(mg)	247.94	297.94	115.2	105.8	120.2	84.6	131.6	133.7

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	2.2	2.9	3.0	3.7	4.4

- * 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 비빔막국수(소) (3.5.6.16) · 도토리묵사발 (5.6.16) · 사태족발 (5.6.10.13.18) · 무말랭이무침 · 배추김치(9)	· 친환경찰현미밥 · 무채콩나물국(5) · 김치도토리묵무침 (9) · 오리주물럭(5.6) · 배추김치(9) · 뉴욕핫도그 1/2(1.2.5.6.10.12. 13.15.16)	· 추가밥 · 냉메밀국수 (3.5.6.13) · 양배추샐러드&케 요네즈(1.5.12) · 대왕돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치 · 메이플피칸 (1.2.5.6.14) · 블루베리	· 갈릭목살필라프 (1.2.5.6.10.12.13. 16.18) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 허니버터웨이감자 (2) · 돈마호크(10) · 배추김치(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	
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,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산	
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	
명태/가공품				러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	
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	13.1	913.5	1,071.0	997.0	1,072.3	
탄수화물(g)			60.4	141.3	156.4	154.8	150.0	
단백질(g)	21.70	21.70	14.2	41.1	33.5	28.7	38.0	
지방(g)			25.4	18.5	31.9	29.0	33.4	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	84.9	49.8	65.6	66.9	157.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	0.9	1.5	0.3	2.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	1.0	0.6	0.5	0.6	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.59	33.40	14.4	11.6	19.0	12.9	13.9	
칼슘(mg)	247.94	297.94	120.2	141.0	162.8	117.0	60.0	
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	5.3	4.0	5.1	2.0	

* 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 찹쌀, 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				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)
				• 카레라이스 • 얼큰순두부만두국 • 모듬샐러드 • 소세지야채볶음 • 왕새우튀김 • 배추김치	• 친환경쌀밥 • 김치콩나물국 • 고추장제육볶음 • 남해마늘한입썩까스 • 배추김치 • 김자반	• 친환경쌀밥 • 비빔막국수 • 해물된장찌개 • 바베큐채소구이 • 배추김치 • 모듬쌈채소	• 친환경쌀밥 • 잔치국수 • 쫄면이북만두 • 고구마치즈돈까스 • 김치무침 • 설레임 밀크	
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	11.3	1,051.5	937.4	940.8	1,059.9	
탄수화물(g)			58.1	150.6	135.1	129.9	157.7	
단백질(g)	21.70	21.70	13.9	36.3	35.9	33.1	31.5	
지방(g)			28.0	32.5	25.3	29.6	35.5	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	181.1	177.8	87.9	145.5	313.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	0.7	0.8	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.3	0.5	0.7	
비타민C(mg)	26.59	33.40	34.0	74.5	9.1	37.7	14.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	168.9	165.3	95.8	119.0	295.5	
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	4.8	2.7	2.5	5.5	

* 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