학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	03월 23일(토)	03월 24일(일)
	·친환경쌀밥 ·미소된장국(5.6.7.13.18) ·등갈비간장조림(10) ·밥싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·꺾어먹는요거트(2)	·친환경쌀밥 ·호박고추장찌개(5) ·돈육두부조림(5.10) ·실파무침 ·닭볶음탕(15) ·배추김치(9)	·친환경쌀밥 ·매운두부찌개(5.10) ·오이부추무침 ·볼소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9) ·오리훈제&머스타드(1.2.5.6)	·친환경쌀밥 ·소고기당면국(1.16) ·들깨제육볶음(10) ·새우살애호박볶음(9.13) ·김자반(5) ·배추김치(9)	·친환경쌀밥 ·들깨미역국 ·갈비만두(1.5.6.10.15.16.18) ·배추나물 ·콩나물돼지불고기(5.10) ·배추김치(9)	·친환경쌀밥 ·떡국(1.16) ·참나물겉절이 ·돼지고기굴소스볶음(5.6.10.13.18) ·오징어링&케찹(12.17) ·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	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)	896.25	896.25	-5.2	856.0	832.6	841.2	864.5	853.9	858.5	
탄수화물(g)			59.6	130.1	125.6	114.9	117.3	130.9	119.8	
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	32.5	39.4	33.6	39.8	40.3	38.8	
지방(g)			22.6	21.1	16.6	25.7	24.8	16.1	21.1	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	65.4	79.1	70.9	36.3	115.6	25.2	236.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	0.6	0.5	0.7	1.2	0.5	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.3	0.4	0.5	0.4	0.3	0.6	
비타민C(mg)	26.59	33.40	48.6	12.3	16.7	196.5	8.5	9.1	22.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	106.9	156.2	75.7	52.3	95.2	155.1	80.0	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	2.2	3.0	3.2	6.2	4.6	3.0	

* 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 찐쌀을 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	03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	03월 23일(토)	03월 24일(일)
	・찰보리밥 ・소고기무국(16) ・찐두부(5) ・콩나물무침(5) ・돈육김치볶음(9.10) ・갓김치(9) ・탱글뽀득미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18)	・찰현미밥 ・콩나물국(5) ・매운돼지갈비찜(4.5.10) ・오징어미나리초무침(17) ・옥수수맛살전(1.5.6.8.13) ・배추김치(9) ・딸기	・김가루밥(소)(1.2.5.6.10.15.16) ・잔치국수(1.5.6) ・딤섬부추창펀(1.5.6.10.16.18) ・무장아찌 ・배추김치(9) ・딸기요거트(로컬)(2)	・찰흑미밥 ・부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) ・케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.18) ・한식잡채(1.5.6.10) ・고등어구이&양념장(7) ・배추김치(9) ・초코케이크(1.2.5.6)	・차조밥 ・북어콩나물국(1.5) ・불닭(6.12.13.15) ・강자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ・배추김치(9) ・참치마요&김(1.5.16.18)	・참치김치볶음밥(5.9.16.18) ・새우달걀탕(1.9.13) ・카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16) ・도시락김 ・배추김치(9) ・회오리감자(5.6)	

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)	896.25	896.25	-2.4	861.8	823.0	875.6	976.1	838.8	928.6	
탄수화물(g)			61.1	130.7	129.4	129.6	130.1	124.6	129.0	
단백질(g)	21.70	21.70	17.8	39.8	38.9	34.9	35.4	39.1	41.6	
지방(g)			21.0	17.8	13.8	22.6	26.3	17.9	24.9	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	113.7	72.5	106.0	134.8	71.7	183.6	161.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.8	1.0	0.4	0.5	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.8	2.2	0.3	0.7	0.3	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	32.0	13.3	76.7	29.1	16.0	25.0	17.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	134.9	214.5	91.4	69.5	208.5	90.4	112.9	
철분(mg)	3.64	4.62	2.6	2.9	2.8	1.4	3.0	3.2	2.8	

원광고등학교/2024.03.14 14:49/10.36.***.169/정인지

* 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 찐쌀을 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 (석식)

주간 학교급식 영양량	03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	03월 23일(토)	03월 24일(일)
	・대패삼겹덮밥(10) ・미트소스스파게티(소)(1.2.5.6.10.12.13.16) ・어묵김치국(1.5.6.9) ・아욱나물 ・스위트깐쇼새우(1.4.5.6.9.12.13) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・맛살계란탕(1.5.6.8) ・얼갈이나물 ・해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) ・파닭(5.6.13.15) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・얼큰소고기얼갈이국(16) ・돌나물무침 ・돼지고기굴소스볶음(5.6.10.13.18) ・떡볶이(1.5.6.12) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・닭곰탕(5.6.15) ・콩나물무침(5) ・푸실리스파게티(1.5.6.12.13) ・멘치카츠(1.2.5.6.12.13.15.18) ・배추김치(9)	・친환경쌀밥 ・얼갈이된장국 ・매콤찜닭(15) ・메추리알소시지볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) ・새송이버섯전(1) ・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)	896.25	896.25	-3.6	823.7	852.9	820.7	983.7	837.4		
탄수화물(g)			61.9	113.5	134.2	129.6	157.7	120.2		
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	30.8	39.8	37.9	38.2	39.6		
지방(g)			20.6	27.1	14.6	14.5	19.9	20.8		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	109.0	107.5	121.7	99.5	72.9	143.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.2	17.9	11.0	32.0	14.8	25.1		
칼슘(mg)	247.94	297.94	126.0	128.0	116.3	137.6	100.6	147.5		
철분(mg)	3.64	4.62	2.8	2.7	2.6	2.2	3.0	3.4		

* 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 찐쌀을 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