

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)
				· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 과일샐러드 (2, 11, 12) · 돼지고기두루 치기(10) · 배추김치(9) · 오레오즈&흰 우유(1, 2, 5, 6)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1, 5, 6, 10, 13) · 오이고추된장 무침(5, 6) · 청양콩잡채 (1, 5, 6, 10, 13) · 춘천식닭볶음 (2, 15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 버섯전골(16) · 매콤두부조림 (5) · 치커리유자청 무침(13) · 돈육숙주볶음 (10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 북어채국(5) · 오이무침 · 훈제오리채소 볶음 (2, 5, 6, 13, 16, 18) · 달걀말이(1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 시골장터국 (5, 16) · 부추겉절이 · 연양식불고기 (2, 5, 6, 10, 13, 15, 16, 18) · 배추김치(9) · 연두부*양념 장(5)		
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	-2.6	900.6	906.4	832.9	827.2	896.5		
탄수화물(g)			63.2	133.7	146.4	135.4	125.4	140.4		
단백질(g)	21.70	21.70	18.4	43.1	45.0	41.2	35.7	33.9		
지방(g)			18.4	19.1	15.0	15.8	18.2	20.2		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	482.5	400.5	175.2	1,290.3	466.8	79.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.5	1.2	1.0	0.8	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.4	0.7	0.7	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	55.9	39.1	57.0	80.0	97.4	6.0		
칼슘(mg)	247.94	297.94	272.3	393.2	186.4	478.3	171.2	132.7		
철분(mg)	3.64	4.62	5.7	3.1	9.6	7.8	3.8	4.1		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 미니보스톤도넛(1.2.5.6) · 열무된장국(5.6.13) · 떡갈비조림(2.5.6.10.13.15.16.18) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경차조밥 · 순두부찌개(5.6.10.13) · 궁중떡볶이(1.5.6.10) · 갯원순나물 · 오징어돈육불고기(10.17) · 배추김치(9)	· 마크니커리&버터난(2.5.6.12.13.15) · 유부장국(5) · 단무지 · 풀면무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 복숭아허니그린티(2)	· 잡곡밥(5) · 조갯살미역국(18) · 돼지갈비찜(10) · 열갈이겉절이(1.5.6) · 부추잡채(1.5.6) · 백김치(9)	· 친환경 보리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 안동찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16) · 찜옥수수(13) · 골뱅이채소무침 · 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	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	1.1	812.6	938.1	915.9	931.0	930.7		
탄수화물(g)			59.6	115.8	153.1	144.6	127.5	127.0		
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	26.5	47.2	38.9	38.7	37.9		
지방(g)			23.5	25.8	16.0	19.6	27.6	28.0		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	255.4	192.3	437.7	340.0	108.7	198.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	1.1	0.9	1.1	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.3	0.7	0.6	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	21.7	12.1	19.8	34.8	26.6	15.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	272.2	140.1	338.1	439.8	259.6	183.6		
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	3.4	4.2	4.9	5.4	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				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)
				· 친환경쌀밥 · 매운두부찌개 (5.10) · 부추양파우침 · 파볼고기(10) · 해물볶음우동 (5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 콩나물우침 (5) · 불오징어볶음 (2.5.6.13.17) · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2)	· 친환경쌀밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 베이컨감자볶음 (1.5.10) · 치즈불닭볶음 (2.15) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 닭갈비볶음밥 (15) · 미소장국 (5.6) · 꼬들단무지우침 · 수제탕수육 (5.6.10) · 배추김치(9) · 대추방울토마토 (12)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 (5.6) · 사천짜장닭갈비 (5.6.13.15.16) · 동그랑땡구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 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	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	-2.9	813.1	904.4	830.4	956.0	847.4		
탄수화물(g)			62.7	131.3	140.9	129.1	156.9	121.2		
단백질(g)	21.70	21.70	19.4	39.3	43.5	39.1	49.4	38.6		
지방(g)			17.9	14.2	16.2	15.9	18.7	21.0		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	309.8	328.5	285.6	83.7	723.6	127.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.2	0.6	0.8	1.3	1.1		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.9	0.7	0.7	0.3	2.6	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.1	32.2	12.9	33.7	30.1	11.4		
칼슘(mg)	247.94	297.94	198.9	187.1	298.0	158.0	193.1	158.2		
철분(mg)	3.64	4.62	5.4	6.0	3.9	3.1	10.3	3.9		

* 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