

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)	10월 07일(토)	10월 08일(일)
						<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 계란후라이 (1) 도시락김 배추김치(9) 매콤고기완자 (1.2.5.6.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 누룽지탕 미니돈까스양념조림 (1.5.6.10.12.13.15.16) 푸실리스파게티 (1.5.6.12.13) 감자반(5) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 감자옹심이만두국(1.17) 숙주나물 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 오리훈제&머스타드 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 어묵매운탕 (1.5.6) 계란찜(1) 오이부추무침 돼지고기김치볶음(9.10) 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	
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	3.5			679.4	1,137.0	977.8	697.0	
탄수화물(g)			51.0			84.2	160.5	107.1	89.0	
단백질(g)	21.70	21.70	13.3			24.8	26.4	40.8	45.3	
지방(g)			35.6			24.6	42.5	42.0	15.3	
비타민A(㎍RAE)	207.00	284.00	123.6			180.1	90.8	99.8	164.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.4			0.3	0.3	0.7	0.9	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5			0.4	0.3	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	98.4			12.9	10.2	272.1	18.9	
칼슘(mg)	250.00	300.00	87.5			101.5	86.7	74.5	142.7	
철분(mg)	3.70	4.70	4.1			2.4	5.4	4.3	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)	10월 07일(토)	10월 08일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) · 새우살애호박 볶음(9.13) · 수제관동기 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 제리볶 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥(소)(1.2.5.6.10.15.16) · 김치우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 치커리사과 &오리엔탈 D(5.6) · 배추김치(9) · 호두과자 (1.2.5.6.14) · 오징어야채쌈 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 소고기미역국 (16) · 양배추샐러드 &키위 D(1.2.5.6.13) · 제육볶음(10) · 부추잡채 (1.5.6) · 갓김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 근대된장국 · 상추치커리무침 · 베이컨스크램블에그(1.10) · 돼지갈비바베 큐북찜 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭갈비볶음밥 (15) · 유부무국(5) · 열갈이나물 · 오징어랑&케찜(12.17) · 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	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)	900.00	900.00	0.9		1,121.8	910.8	848.1	752.6	846.3	
탄수화물(g)			58.1		190.3	136.7	106.4	81.8	108.7	
단백질(g)	21.70	21.70	19.0		54.4	29.9	41.4	42.7	60.9	
지방(g)			22.9		11.3	25.9	27.9	25.2	13.8	
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	132.0		105.6	102.3	122.2	198.0	162.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.7		0.7	4.3	0.9	1.1	0.4	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5		0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.0		4.1	20.2	20.5	15.2	9.3	
칼슘(mg)	250.00	300.00	135.3		106.2	170.7	177.1	87.1	149.0	
철분(mg)	3.70	4.70	3.8		5.0	2.5	4.2	3.5	4.1	

* 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				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)	10월 07일(토)	10월 08일(일)
						• 친환경기장밥 • 어묵매운탕 (1.5.6) • 고춧잎고추장 무침 • 미트볼케첩조 림 (1.2.5.6.10.12 .15.16) • 크런치쌀너겟 &머스터드 (1.2.5.6.12.15) • 배추김치(9)	• 찰현미밥 • 고기짬뽕 (5.6.16) • 반달단무지 • 레몬간소새우 (1.5.6.9.13) • 배추김치(9) • 프렌치토스트 &말기짬 (1.2.5.6.13)	• 차수수밥 • 무채콩나물국 (5) • 목은지닭볶음 탕(9.15) • 감자조림 • 두부구이&양 념장(5) • 배추김치(9)		
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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	4.4			919.9	1,111.8	786.3		
탄수화물(g)			50.3			112.9	141.6	94.9		
단백질(g)	21.70	21.70	16.5			32.8	37.0	45.2		
지방(g)			33.2			36.7	42.8	22.9		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	121.0			143.1	105.5	114.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.5			0.6	0.3	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.4			0.2	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.1			25.3	13.8	15.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	121.4			117.5	88.7	158.1		
철분(mg)	3.70	4.70	3.4			2.4	3.5	4.3		

* 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 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