

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)				
		· 친환경쌀밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 참치마요&김 (1.5.18) · 팽이버섯불고기(10) · 배추김치(9) · 대추방울토마토(12)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 돈사태떡찜 (1.5.10) · 달걀찜(1) · 콩나물우침(5) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 미트볼케찹소림 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 브로콜리*초장(5.6.13) · 베이컨강자복음(1.5.10) · 배추김치(9)	· 간장계란밥 (1.5.6) · 얼큰콩나물국(5) · 부추양파우침 · 임꺽정떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13) · 아욱된장국 · 오리주물럭(5.6) · 청양홍합채(1.5.6.10.13) · 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	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	0.6	959.9	826.3	861.4	885.7	975.5			
탄수화물(g)			58.1	132.6	131.5	118.1	124.3	136.3			
단백질(g)	21.70	21.70	16.2	41.7	39.6	30.8	36.6	30.6			
지방(g)			25.7	25.8	14.7	28.0	26.7	31.2			
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	467.5	178.5	1,556.6	99.4	217.8	285.5			
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.2	1.1	0.8	1.5	0.9			
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.9	0.3	0.9	0.7			
비타민C(mg)	26.59	33.40	36.5	22.7	33.7	35.5	71.7	19.0			
칼슘(mg)	247.94	297.94	187.1	126.3	243.3	100.0	233.9	232.3			
철분(mg)	3.64	4.62	5.0	3.0	4.9	2.6	9.6	4.9			

* 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 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.계, 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				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
				· 친환경 보리밥 · 소고기미역국(16) · 과일샐러드(2.11.12) · 가자미튀김 &유린기 S(5.6.13.18) · 그릴리식화후 랑크(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 북어채국(5) · 느타리버섯볶음 · 돈육김치볶음(9.10) · 동그랑땡구이(1.2.5.6) · 깍두기(9)	· 마크니커리 &버터난(2.5.6.12.13.15) · 유부장국(5) · 새우튀김*케참(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 청포도플리도(13)	· 친환경 찰현미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 안동찜닭(1.5.6.12.15) · 비빔만두(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 요플레(2)	· 잡곡밥(5) · 김치콩나물국(5.9) · 바베쿠소스목살조림(2.6.10.12.13) · 새우강정(1.4.5.6.9.12.13) · 알타리김치(9) · 오이고추*쌈장		
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	2.3	974.3	839.4	900.0	919.2	951.5		
탄수화물(g)			61.0	148.2	138.2	137.8	136.0	132.6		
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	47.5	41.8	32.9	40.9	37.9		
지방(g)			21.2	19.1	15.4	23.4	21.7	27.6		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	238.7	96.5	844.0	17.6	189.0	46.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.7	1.4	0.6	0.9	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	1.1	0.2	0.7	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	56.7	41.1	189.5	7.1	25.2	20.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	203.8	202.4	218.9	238.3	280.4	78.8		
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	3.6	5.2	2.8	6.6	2.2		

* 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.계, 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				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
				· 친환경쌀밥 · 모닝빵글레이즈드(1.2.5.6) · 샤프샤브버섯국(16) · 참지마라짬뽕(1.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 스크램블에그(1.2)	· 친환경쌀밥 · 순살감자탕(10) · 비빔국수무침(5.6) · 오이양파무침 · 미니돈까스양념조림(1.5.6.10.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 케요네즈샐러드 · 행전*케첩(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순대국(2.5.6.10.13.15) · 부추양파무침 · 오징어김치전(6.9.17) · 깍두기(9) · 사과	· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국(1.5.6) · 풀면무침(5.6.13) · 닭살골소스스튜(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 요구르트(2)		
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	-7.1	835.7	815.5	842.1	859.9	811.1		
탄수화물(g)			60.9	116.0	123.3	116.4	139.3	129.0		
단백질(g)	21.70	21.70	16.9	39.3	23.3	35.0	42.8	32.4		
지방(g)			22.2	21.2	23.3	25.8	14.4	16.5		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	149.6	153.9	94.2	278.7	105.9	115.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.7	1.0	1.0	0.6		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.3	0.6	0.9	0.2		
비타민C(mg)	26.59	33.40	25.2	13.2	13.9	67.9	9.9	21.1		
칼슘(mg)	247.94	297.94	186.1	153.6	121.1	308.2	191.6	156.0		
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	3.4	2.4	5.5	8.4	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 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.계, 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