

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				· 친환경쌀밥 · 수제비국 (5.6) · 닭볶음탕 (1.5.6.12.15) · 달걀말이(1) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 마늘종잔멸치 볶음 · 푸질리케참볶 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12 .16) · 배추김치(9) · 오레오즈&원 우유(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 사브사브버섯 국(16) · 닭데리야끼조 림(5.6.13.15) · 참치김치볶음 (5.9) · 깍두기(9) · 하우스감귤	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 실파달갈국 (1) · 부추겉절이 · 만두강정 (4.5.6.10.12.1 3) · 배추김치(9) · 토핑요구르트 (2)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 팽이버섯불고 기(10) · 콘체다치즈구 이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 치킨스낵랩 (1.2.5.6.13.15)		
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	-1.2	809.1	985.3	851.3	840.8	939.2		
탄수화물(g)			59.1	108.6	140.9	139.4	131.5	128.5		
단백질(g)	21.70	21.70	17.4	39.2	32.8	44.1	34.8	40.3		
지방(g)			23.5	22.0	30.4	16.9	18.1	27.6		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	160.8	207.9	261.5	124.0	160.1	50.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	0.7	1.9	1.2	0.8	1.2		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.7	0.9	0.7	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	31.5	7.3	33.5	90.1	13.6	12.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	230.9	78.1	350.5	311.2	207.1	207.5		
철분(mg)	3.64	4.62	4.6	4.3	3.8	5.8	6.4	2.6		

* 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				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				· 친환경 보리밥 · 김치콩나물국(5.9) · 매콤돼지갈비찜(10) · 오이고추된장무침(5.6) · 청양풍잡채(1.5.6.10.13) · 깍두기(9)	· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.10.15.16) · 브로콜리흑임자소스무침(1.5) · 짬뽕소스오징어볶음(6.9.13.17.18) · 수제소시지구이*머스타드S(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 닭칼국수(1.2.5.6.10.15.16) · 오이양파무침 · 오리주물럭(5.6) · 배추김치(9) · 쿼피스(2)	· 친환경자조밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 춘천식닭볶음(2.15) · 왕오징어튀김(2.5.6) · 도시락김(18) · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 된장찌개(5.6) · 메밀막국수(3.5.6.13) · 오리엔탈샐러드(5.6.12) · 블랙알리오치킨(1.2.5.6.15) · 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	1.3	962.7	929.9	950.5	879.7	814.3		
탄수화물(g)			58.2	143.6	124.6	130.8	116.9	126.5		
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	37.6	42.7	34.6	40.8	39.0		
지방(g)			24.2	23.4	26.2	28.7	22.7	17.6		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	233.8	27.7	149.4	274.7	383.8	333.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.1	0.6	0.7	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.4	0.5	0.8	0.6		
비타민C(mg)	26.59	33.40	33.7	17.6	57.1	11.2	35.1	47.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	170.1	115.5	101.2	276.4	139.4	218.4		
철분(mg)	3.64	4.62	3.6	4.3	2.2	2.9	5.0	3.8		

* 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				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				· 친환경쌀밥 · 시골장터국 (5.16) · 도토리묵무침 · 파불고기(10) · 오징어김치전 (6.9.17) · 깍두기(9)	· 나시고랭볶음 밥 (2.5.6.9.13.16 .18) · 실파달걀국 (1) · 무생채무침 · 감자치즈구이 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 달걀찜(1) · 간장제육불고 기(10) · 짬뽕소스새송 이볶음 (6.9.13.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 크림스파게티 (1.2.5.6.13.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.1 8) · 토마토치즈돈 까스 (2.5.6.10.12.1 3) · 배추김치(9) · 오이피클(13)			
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	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-7.3	831.6	817.4	818.6	857.5			
탄수화물(g)			62.1	131.1	118.9	132.3	130.8			
단백질(g)	21.70	21.70	15.0	39.6	25.5	38.9	20.0			
지방(g)			22.8	16.2	24.7	16.1	26.9			
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	543.4	547.4	209.1	1,120.0	297.0			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.9	0.3	1.1	0.6			
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.6	0.5	0.8	0.4			
비타민C(mg)	26.59	33.40	41.0	57.2	16.3	42.5	48.1			
칼슘(mg)	247.94	297.94	243.6	351.0	109.2	224.0	290.4			
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	4.8	3.1	4.5	4.0			

* 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 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