

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				· 친환경쌀밥 · 한방닭죽(15) · 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 도시락김 · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 부스팅즈초코 (2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 나가사끼짬뽕 국 (6.9.13.17.18) · 만두강정 (4.5.6.10.12.13) · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9) · 오렌지주스 (1.2.13)	· 친환경쌀밥 · 김가루떡국 (1) · 닭볶음탕 (1.2.5.6.12.13.15.16) · 치커리유자청 우침(13) · 생선까스*타 르타르 S(1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 실파달걀국 (1) · 단무지 · 충무식어묵볶 음(1.5.6.17) · 소시지브리또 (2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 돼지청경채볶 음(10) · 햄스크램블에 그 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 초코슈&화이 트슈(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 닭살굴소스볶 음 (5.6.13.15.18) · 오미산적 (1.5.6.10.15.16) · 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	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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
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	1.7	971.4	891.0	911.1	915.1	870.3	829.6	
탄수화물(g)			61.5	135.9	133.8	148.4	146.1	125.0	126.9	
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	34.4	38.7	45.6	41.6	42.4	39.1	
지방(g)			20.4	29.7	19.8	15.8	16.9	19.6	16.5	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	152.3	119.6	64.5	116.9	298.5	162.1	96.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.6	0.9	0.8	1.4	1.2	0.7	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.2	0.9	0.6	0.4	0.2	
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.6	7.1	58.8	27.9	13.6	15.9	7.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	137.0	88.6	103.5	251.1	152.2	89.6	60.5	
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	3.2	4.5	6.9	3.7	2.7	1.2	

* 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 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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 어묵매운탕(1.5.6) · 청양풍목살조림(5.6.10.13) · 마카로니과일샐러드(1.5.6.11) · 간풍만두(5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 돈육김치볶음&찜두부(5.9.10) · 에그랑땡*케찜(1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 슈크림얇기빵(1.2.6.13)	· 베이컨김치볶음밥(1.5.9.10) · 두부된장국(5.6) · 열무된장국(5.6.13) · 미트볼피망볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 캠핑조개구이(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) · 깍두기(9) · 수박	· 친환경 보리밥 · 연포탕 · 상추사과무침 · 고추장제육볶음(5.6.10) · 치킨너겟*허니머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경 기장밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 안동찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16) · 찜옥수수(13) · 골뱅이채소무침 · 배추김치(9)	· 목살필라프(5.6.10.12.13.18) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 두부산적강정(5.6.12.13) · 치킨텐더*머스타드s(1.5.6.13.15) · 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	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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
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	5.7	960.8	985.2	911.7	907.3	973.2	931.9	
탄수화물(g)			56.2	134.0	134.0	126.5	125.2	131.7	131.3	
단백질(g)	21.70	21.70	17.0	36.5	42.8	35.0	42.3	40.2	31.9	
지방(g)			26.8	28.0	28.7	27.8	24.4	29.2	29.0	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	113.0	39.4	47.2	168.3	106.7	203.3	61.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	1.0	0.4	0.9	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	10.4	3.8	5.2	14.8	15.3	13.1	10.5	
칼슘(mg)	247.94	297.94	120.8	76.7	124.6	130.5	89.6	182.8	80.2	
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	4.6	3.4	7.5	2.7	3.5	1.6	

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				· 친환경쌀밥 · 순대국 (2.10.13.15) · 오징어초무침 (17) · 김치메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 젤리블리	· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 오이무침 · 낙지목살채소 볶음(10) · 청양풍잠채 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 열갈이겉절이 · 떠먹는포테이 토کم비피자 (2.5.10.12.13. 16) · 훈제오리구이 (2.5.6.13.16.1 8) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 등갈비조림 (5.6.10.13) · 오이양파무침 · 햄감자볶음 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 (소량) · 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 옥수수야함박 이야 (2.5.6.10.12.1 3.16.18) · 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	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	2.0	860.2	866.2	979.1	919.4	946.8		
탄수화물(g)			59.1	136.1	121.7	133.2	123.0	146.1		
단백질(g)	21.70	21.70	17.5	39.7	40.5	43.5	37.5	34.5		
지방(g)			23.3	15.4	21.0	28.5	27.4	23.5		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	88.6	29.0	133.3	86.3	86.7	107.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.5	1.3	1.2	1.2	1.2		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.2	0.5	0.7	0.3	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	56.1	2.8	13.0	244.2	17.0	3.7		
칼슘(mg)	247.94	297.94	143.5	80.6	130.7	304.5	76.8	124.8		
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	2.7	4.5	4.1	3.3	3.6		

* 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