

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)
					· 친환경쌀밥 · 미니반미샌드 위치 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 돈육데리야끼 떡갈비 (1.2.5.6.10.12 .16) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 친환경쌀밥 · 김가루떡국 (1) · 스팅김치볶음 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 토마토치즈돈 가스 (2.5.6.10.12.1 3) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 미트볼피망볶 음 (1.2.5.6.10.13 .15.16.18) · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬 드그래놀라&흰 우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 사브사브버섯 국(16) · 푸질리케참볶 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 훈제오리구이 (2.5.6.13.16.1 8) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 돈사태떡찜 (10) · 용가리치킨 &머스타드 S(1.2.5.6.13.1 5) · 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	-1.9		863.7	848.9	964.4	841.0	920.1	
탄수화물(g)			59.3		125.9	126.8	137.3	122.5	127.5	
단백질(g)	21.70	21.70	12.1		22.9	23.1	30.0	28.5	43.5	
지방(g)			28.7		27.7	26.7	30.9	24.8	23.8	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	162.6		49.5	69.5	477.4	54.0	79.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0		1.4	0.6	1.1	0.8	1.4	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5		0.2	0.4	1.1	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.2		1.2	9.8	53.5	48.3	11.5	
칼슘(mg)	247.94	297.94	120.9		87.9	135.6	193.1	66.9	53.9	
철분(mg)	3.64	4.62	2.7		2.0	3.0	4.3	1.5	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

(중식)

주간 학교급식 영양량	03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)			
			· 김가루밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 4색아삭채소 피클(5.13) · 빨간카레떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 고추바삭클치킨 (1.2.5.6.15.16.18) · 깍두기(9) · 청사과청글레이드(1.2.13)	· 친환경쌀밥 · 마라탕 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) · 치커리유자청 무침(13) · 수제탕수육 (5.6.10) · 배추김치(9) · 사과 · 우리밀생크림 케이크 (1.2.5.6)	· 친환경 찰현미밥 · 순댓국 (2.5.6.10.13.15) · 비빔만두 (5.6.10.13) · 오리주물럭 (5.6) · 도시락김(18) · 깍두기(9)	· 친환경흑미밥 · 된장찌개 (5.6) · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 허브솔트돈육구이(10.13) · 배추김치(9) · 상추쌈*쌈장 · 요구르트(2)	· 참치마요밥버거(5.9.13) · 유부장국(5) · 콩나물무침(5) · 숯불치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 오렌지주스 (1.2.13)			
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	-2.7		857.3	831.2	980.0	818.2	845.7	
탄수화물(g)			60.0		122.2	133.2	136.8	125.4	123.7	
단백질(g)	21.70	21.70	16.9		43.5	36.1	30.9	35.0	30.0	
지방(g)			23.1		23.1	17.1	31.4	17.2	27.2	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	238.6		100.3	549.1	233.2	71.8	79.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9		0.4	1.7	0.8	0.7	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6		0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	
비타민C(mg)	26.59	33.40	11.9		13.0	12.3	13.6	8.6	323.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	136.5		132.4	114.2	195.1	104.4	276.6	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량						
철분(mg)	3.64	4.62	3.8		2.8	3.4	6.4	2.7	4.2	

* 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 찹쌀, 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				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 참치마라짬뽕(1.5.6.12.15) · 오이양파무침(1.2.5.13) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 길거리달걀토스트(1.2.5.6.12.13) · 수제비국(5.6) · 김치등뼈찌(9.10) · 치킨너겟*허니머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치김치볶음밥(5.9.13) · 미니핫도그부어스트(1.2.5.6.9.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.18) · 달걀후라이(1) · 배추김치(9) · 오이피클(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 초코칩트위스트(1.2.5.6) · 순두부찌개(5.6.10.13) · 모듬소세지볶음(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 치즈달걀비(2.15) · 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		
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	0.2		882.8	968.4	906.1	834.7		
탄수화물(g)			59.9		121.6	134.4	143.0	123.9		
단백질(g)	21.70	21.70	17.2		41.0	39.4	31.1	38.4		
지방(g)			23.0		22.9	28.1	20.4	17.7		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	106.0		189.7	94.4	101.7	38.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8		0.9	1.1	0.4	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4		0.5	0.5	0.3	0.1		
비타민C(mg)	26.59	33.40	9.9		15.2	12.3	4.1	8.0		
칼슘(mg)	247.94	297.94	148.2		161.6	102.2	261.2	67.7		
철분(mg)	3.64	4.62	2.5		2.9	2.8	2.9	1.4		

* 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 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