

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 숯불오리볶음밥(5.9) · 갯잎장아찌 · 네모슬라이스햄(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬드그래놀라&흰우유(2.5.6) · 젤리블리 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 물만두국(1.5.6.10.16.18) · 마카로니샐러드(1.2.5.6.10.15.16) · 멘치카츠(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 닭고기미역국(15) · 매운돼지고기장조림(1.10) · 감자채맛살볶음(1.5.6.8) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 경상도식소고기무국(5.16) · 밥싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 도시락김 · 배추김치(9) · 용가리치킨&머스타드s(1.2.5.6.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 돈육콩나물찌개(5.9.10) · 푸실리소세지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 도통해물완자(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) · 배추김치(9) · 떡먹는요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 맛살계란탕(1.5.6.8) · 매운사태찜(10) · 부추양파무침 · 베이컨버섯볶음(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	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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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)	900.00	900.00	-3.7	1,082.3	1,152.9	659.9	667.8	769.2	739.7	
탄수화물(g)			56.3	152.6	151.4	82.8	93.0	120.2	92.3	
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	36.1	33.5	44.5	26.2	34.6	42.6	
지방(g)			27.3	35.4	44.5	14.6	19.6	14.9	20.5	
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	193.5	521.9	127.0	170.9	75.9	71.6	155.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.8	0.9	0.2	1.0	0.9	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	1.3	0.4	0.7	0.2	0.3	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.4	79.9	8.1	9.6	17.5	26.8	29.4	
칼슘(mg)	250.00	300.00	223.4	341.6	241.3	286.2	40.8	207.5	109.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	5.0	4.7	3.1	1.6	2.0	3.1	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 호박고추장찌개(5) · 닭데리야까조림(5.6.13.15.18) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 들깨무채국 · 콩나물돼지불고기(5.10) · 떡볶이(1.5.6.12) · 배추김치(9) · 단호박샐러드(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유부볶음밥(5) · 잔치국수(1.5.6) · 무장아찌 · 치킨까스&돈까스S(1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 독도케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 감자양파국 · 소시지야채냉채우침(1.2.5.6.10.13.15.16) · 오리훈제야채볶음(1.2.5.6) · 총각김치(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 장터국밥(5.16) · 간장돈육불고기(10) · 김치잡채(1.5.6.9) · 배추김치(9) · 양배추쌈&쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) · 종합어묵국(1.5.6.7.13.18) · 상추치커리우침 · 눈꽃치즈닭갈비(2.15) · 배추김치(9) · 과수원(11.12) 	
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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)	900.00	900.00	-3.4	1,060.3	1,048.5	673.2	825.1	738.7	899.2	
탄수화물(g)			55.5	133.5	146.6	99.1	115.4	101.8	127.2	
단백질(g)	21.70	21.70	19.5	58.2	48.0	30.5	30.9	41.7	54.7	
지방(g)			25.0	30.7	29.3	16.1	27.2	16.1	16.9	
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	143.9	167.8	278.6	102.7	118.5	51.8	209.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	1.0	0.3	0.4	0.9	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.7	0.7	0.4	0.7	0.4	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	68.0	23.9	24.1	4.3	269.5	18.3	44.6	
칼슘(mg)	250.00	300.00	162.2	200.4	179.7	189.4	104.9	136.7	229.2	
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	4.6	3.5	3.2	4.6	3.6	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 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 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5) · 배추된장국 (5.6) · 비빔칼국수 (5.6) · 돼지고기마늘구이 (10) · 배추김치 (9) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 (13.16) · 한우사골곰탕 (5.6.9.10.13.17.18) · 짬뽕불고기 (5.6.9.10.13.17.18) · 부추전 (6) · 배추김치 (9) · 허쉬모찌초콜릿쿠키 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 (1) · 감자달걀국 (13.15) · 매콤찜닭 (13.15) · 애호박나물 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 옛날소시지전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) · 아욱된장국 (5.6.9) · 오이양파우침 (1.2) · 스크램블에그 (1.2) · 감자고로케 (1.6.12) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 팽이버섯된장국 (5) · 청경채우침 (6.12.13.15) · 애그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 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		
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	2.4	1,085.7	728.4	950.1	982.1	859.4		
탄수화물(g)			55.4	154.4	92.4	106.9	157.1	110.5		
단백질(g)	21.70	21.70	21.9	54.0	40.1	52.7	40.9	57.7		
지방(g)			22.7	24.4	19.6	32.1	18.4	18.8		
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	139.7	78.4	55.1	183.2	278.9	103.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.7	0.7	0.6	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.9	22.7	7.0	40.9	27.5	11.2		
칼슘(mg)	250.00	300.00	149.1	194.3	58.4	88.1	282.9	121.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	2.7	3.3	4.0	4.8	4.7		

* 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