

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				· 친환경쌀밥 · 모닝빵*딸기 팜(1.2.5.6.13) · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 청양풍안동찜 닭(5.6.13.15) · 토마토달걀볶 음(1.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국(2.5.6.10.13.1 6) · 양배추샐러드 *참깨드레싱 (1.5.12) · 미트볼피파볶 음(1.2.5.6.10.13 .15.16.18) · 푸질리케참볶 음(1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 초코바나나크 림파이(1.2.5.6.13) · 김가루떡국 (1) · 돼지청경채볶 음(10) · 오징어파콘 *머스타드 (2.5.6.13.16.1 7) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 돼지고기김치 찌개(5.9.10) · 달걀말이(1) · 생선까스*타 르타르 S(1.2.5.6.13) · 도시락김(18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기당면국 (16) · 등갈비조림 (5.6.10.13) · 콩나물파채우 침(5) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 오이부추무침 · 돈육숙주볶음 (10) · 오미산적 (1.5.6.10.15.1 6) · 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	2.9	830.5	882.8	968.5	949.9	980.0	809.3	
탄수화물(g)			56.6	121.0	125.5	135.7	123.9	131.1	118.4	
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	39.2	27.6	47.7	39.7	39.4	40.2	
지방(g)			26.2	18.2	28.6	27.5	26.7	29.8	19.0	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	210.7	196.2	174.9	145.7	459.0	77.6	33.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.8	0.7	1.2	0.7	1.1	1.4	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.4	0.9	0.7	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.8	14.5	30.2	25.8	26.9	6.6	45.4	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	159.9	91.2	140.7	214.4	241.6	111.5	144.1	
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	3.5	2.7	7.1	5.1	3.0	6.4	

- * 에너지는 권장섭취량의 ±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 등에사용하는 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) · 파물고기(10) · 연어치즈까스(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경흑미밥 · 열무비빔국수(6.9) · 얼큰콩나물국(5) · 한방수육(5.6.10) · 배추김치(9) · 야채쌈*쌈장	· 참치김치볶음밥(5.9.13) · 미소장국(5.6) · 잔멸치파리고추조림 · 레몬관쇼새우(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 시금치(9.12.13.16.18)	· 친환경 보리밥 · 배추된장국 · 오이참깨소스무침(1.5) · 중화풍마파닭갈비(15) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 파김치(9)	· 친환경차조밥 · 북어채국(5) · 돼지김치두루치기(9.10) · 백순대볶음(2.10.13.15) · 도시락김(18) · 배추김치(9)	· 간장계란밥(1.5.6) · 유부장국(5) · 감자조림(5.6) · 마라오리주물럭(2.5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 워터젤리(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	0.7	872.8	954.4	970.8	837.8	876.3	977.3	
탄수화물(g)			59.3	140.6	138.2	140.5	113.6	122.1	140.8	
단백질(g)	21.70	21.70	17.1	42.4	39.8	27.9	36.2	42.5	38.7	
지방(g)			23.5	14.9	23.4	32.1	23.9	21.1	30.2	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	262.3	674.2	94.1	62.3	165.2	315.7	541.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	1.2	0.2	0.4	0.9	1.1	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.8	0.2	0.4	0.5	1.2	
비타민C(mg)	26.59	33.40	21.6	40.6	12.1	17.6	9.1	28.4	54.8	
칼슘(mg)	247.94	297.94	206.6	273.9	174.5	267.0	109.8	208.1	208.4	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	4.4	5.1	2.0	2.4	5.0	7.6	

* 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 대파오리콩나 물찜(5) · 소세지채소볶 음 (2.5.6.10.12.1 5.16) · 배추김치(9) · 우쌈&머스타 드(1.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 건새우아욱국 (5.6.9) · 오이맛살겨자 냉채(13) · 수제양념치킨 (4.5.6.12.13.1 5) · 배추김치(9) · 스क्रम블에그 (1.2)	· 친환경쌀밥 · 버섯전골(16) · 부추겉절이 (5.6.13) · 오리주물럭 · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 나폴리탄스파 게티 (1.2.5.6.10.12 .13.16.18) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 치즈돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 매운두부찌개 (5.10) · 사천짜장닭갈 비 (5.6.13.15.16) · 새우살애호박 볶음(9.13) · 햄전*케첩 (1.2.5.6.10.12 .13.16) · 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	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	-2.5	885.7	840.8	984.5	821.5	835.1		
탄수화물(g)			57.6	120.9	117.9	133.5	123.3	129.3		
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	31.8	41.4	34.9	33.1	41.2		
지방(g)			25.6	28.6	21.4	31.8	25.4	16.3		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	385.4	376.0	366.8	245.9	219.7	718.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.0	0.8	0.9	0.9	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	39.6	80.5	24.8	16.2	24.8	51.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	224.6	219.3	429.7	137.1	152.8	184.1		
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	4.0	5.1	4.8	2.9	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