

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 낙지김치찌즈 죽(2.9) · 오리엔탈샐러 드(5.6.12) · 배추김치(9) · 에그타르트 (1.2.5.6.13) · 헤스초코&흰 우유(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 햄감자볶음 (1.2.5.6.10.15 .16) · 불고기떡말이 (2.5.6.10.13.1 5.16.18) · 배추김치(9) · 토핑요구르트 (2)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 오리고기채소 볶음 · 에그랑뎡*케 찜 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9) · 우리쌀말기찜 설기(13)	· 친환경쌀밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 푸질리케찜볶 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 치즈돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 감자양파국 · 등갈비조림 (5.6.10.13) · 치즈달걀말이 (1.2) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 시금치된장국 (5.6) · 콩나물무침 (5) · 고추장제육볶 음(5.6.10) · 멘치까스*케 찜 (1.5.6.10.12.1 6)	
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	-1.0	811.2	912.6	916.4	824.0	974.2	841.0	
탄수화물(g)			59.3	127.3	129.8	124.2	131.0	130.3	112.8	
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	35.7	30.6	36.6	29.1	39.4	35.9	
지방(g)			24.9	14.8	29.1	28.2	19.4	28.6	24.9	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	113.8	329.0	23.5	45.8	64.0	106.8	241.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.8	1.4	0.9	1.3	1.1	1.1	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.7	0.6	0.2	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	63.8	37.5	16.5	240.6	14.7	9.8	23.2	
칼슘(mg)	247.94	297.94	194.5	356.9	275.3	99.5	125.9	114.9	76.3	
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	5.7	2.6	4.7	1.9	2.6	2.5	

* 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				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 경상도식소고기우육(5.16) · 오징어초무침(17) · 고기완자전(1.2.5.6.15.16) · 알타리김치(9) · 청포도플리도(13)	· 친환경흑미밥 · 조갯살미역국(18) · 불닭로제짬뽕(1.2.5.6.12.13.15.16) · 양배추쌈*쌈장 · 만두탕수(5.6.10.11.13) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 제주고기국수(2.5.6.10.13) · 단무지 · 해물김치전(6.9.17) · 배추김치(9) · 블루레몬에이드	· 친환경 보리밥 · 된장찌개(5.6) · 돈사태볶음(2.6.10.12.13) · 김치잡채(1.5.6.9) · 열무김치(9) · 쌀미끼레(2.5.6.13)	· 친환경차조밥 · 모듬어묵국(1.5.6) · 빨간카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 만두치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 워터젤리(13)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.18) · 새우살애호박볶음(9.13) · 회오리감자*시즈닝(5.6) · 배추김치(9) · 오라떼(2)	
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	-5.6	836.9	816.7	809.4	941.8	826.8	813.7	
탄수화물(g)			60.2	118.3	117.3	127.0	139.5	127.5	129.3	
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	30.8	39.7	41.3	44.5	38.7	32.1	
지방(g)			21.2	25.3	19.2	17.3	20.6	16.1	17.3	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	127.5	37.7	124.3	212.1	139.6	123.9	116.7	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.2	0.7	0.2	1.0	0.9	0.3	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.2	0.4	0.6	0.7	0.2	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	12.4	7.9	15.4	23.4	9.4	5.7	62.9	
칼슘(mg)	247.94	297.94	127.0	70.6	138.6	113.5	136.5	175.7	172.3	
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	1.7	5.4	2.8	3.8	4.6	3.3	

* 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				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 닭살채소볶음 (15) · 미니새우카츠 *타르 S(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 요맘때 (1.2.5)	· 친환경쌀밥 · 페스투리호떡 (1.2.4.5.6.13) · 버섯전골(16) · 참치두부조림 (5) · 목살채소구이 (10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 청양풍안동찜 닭 (1.2.5.6.12.13 .15.16) · 비빔만두 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 올리브(13)	· 친환경쌀밥 · 시래기된장국 (5.6) · 4색아삭채소 피클(5.13) · 신전st떡볶이 (1.2.5.6.10.13 .15.16) · 수제치킨*양 념S(15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 육개장(16) · 오징어채소볶 음(17) · 옥수수야함박 이야 (2.5.6.10.12.1 3.16.18) · 배추김치(9) · 식혜		
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	3.7	911.4	969.8	937.6	1,007.5	818.5		
탄수화물(g)			58.9	123.5	133.4	129.4	153.7	128.6		
단백질(g)	21.70	21.70	18.5	43.2	38.7	41.7	47.1	39.2		
지방(g)			22.6	25.2	29.4	25.9	19.9	13.4		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	103.2	155.5	32.5	120.9	119.5	87.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	1.3	1.2	0.8	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.7	0.5	0.3	0.2		
비타민C(mg)	26.59	33.40	11.9	10.0	5.7	22.8	11.3	9.6		
칼슘(mg)	247.94	297.94	120.6	187.7	81.0	109.2	138.0	87.3		
철분(mg)	3.64	4.62	3.6	3.0	3.0	7.0	2.7	2.4		

* 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 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