

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)
				· 친환경쌀밥 · 누룽지탕(17) · 날치알달걀찜(1) · 아몬드잔멸치볶음(1.5.6.13) · 오리주물럭(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 경상도식소고기무국(5.16) · 매콤두부조림(5) · 돼지갈비찜(10) · 오이고추된장무침(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 볶음우동(5.6.7.13.18) · 호박고추장찌개(5.6.10) · 떡갈비조림(2.5.6.10.13.15.16.18) · 상추겉절이 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 사골떡국(1.2.5.6.10.13) · 안동찜닭(1.5.6.12.15) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 배추김치(9) · 몽키바나나도넛(2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 설렁탕(16) · 콩나물무침(5) · 소세지채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 달걀말이(1) · 깍두기(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	-3.3	849.8	887.3	867.5	901.4	827.9		
탄수화물(g)			56.3	117.4	119.6	123.9	123.0	112.8		
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	35.7	37.2	30.8	39.3	35.0		
지방(g)			27.0	25.0	26.2	26.1	25.4	24.5		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	431.0	1,182.0	42.2	256.8	138.1	536.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.1	1.2	1.8	0.8	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	1.0	0.5	0.4	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	44.4	35.4	33.4	26.1	24.8	102.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	202.7	558.3	126.9	111.4	67.2	149.9		
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	5.2	3.1	4.0	2.7	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)
				· 친환경 기장밥 · 순살감자탕 (10) · 분모자떡볶이 (1.5.6) · 미나리속주나물 · 가자미튀김 &유린기 S(5.6.13.18) · 깍두기(9)	· 친환경 수수밥 · 감자옹심이만두국 (1.2.5.6.10.13.16) · 궁채들깨나물 · 돼지고기콩나물찜 (5.10) · 치킨너겟*머스타드 S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 뽕김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 열갈이된장국 (5.6) · 갈비만두 (5.6.10.13.16) · 양상추샐러드 *오렌지 S(1.2.5.6.12) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경 보리밥 · 들깨미역국 · 김치닭볶음탕 (1.5.6.9.12.15) · 연어까스&카사바칩 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 안흥쌀편빵 (1.5.6.13)	· 잡곡밥(5) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 돈사태떡찜 (10) · 명태살두부전조림(5.6.13) · 치커리사과무침 · 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	-0.5	884.6	979.4	824.5	942.3	829.1		
탄수화물(g)			60.0	147.6	135.1	123.3	138.8	122.1		
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	45.2	44.5	22.6	46.7	39.5		
지방(g)			22.2	15.7	27.2	25.4	22.8	18.4		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	336.0	1,026.0	126.2	201.5	160.7	165.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.6	1.2	0.4	0.4	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	1.3	0.4	0.4	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	64.7	269.4	10.1	33.2	5.4	5.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	296.9	476.7	202.7	288.6	412.5	103.7		
철분(mg)	3.64	4.62	4.7	8.5	4.8	2.4	5.4	2.3		

* 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				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)
				· 친환경쌀밥 · 나가사끼짬뽕 국 (6.9. 13. 17. 18) · 열갈이겉절이 · 고추잡채&꽃 빵 (5.6. 10. 12. 13. 18) · 햄달걀전 (1.5. 10. 13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 돈코츠라멘 (1.2.5.6. 10. 13 . 15. 16. 18) · 꼬들단무지무 침 · 튀김만두 (5.6. 10. 13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 돼지고기김치 찌개(5.9. 10) · 미트볼케찹조 림 (1.2.5.6. 10. 12 . 15. 16) · 오이양파우침 · 닭봉오븐구이 (6. 12. 13. 15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순대국 (2. 10. 13. 15) · 새송이버섯전 (1.6) · 너비아니구이 (1.5.6. 10. 13. 1 6. 18) · 배추김치(9) · 사과			
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	0.6	880.9	956.2	862.1	908.6			
탄수화물(g)			57.9	119.3	141.9	116.1	135.5			
단백질(g)	21.70	21.70	15.7	42.1	31.0	38.2	27.3			
지방(g)			26.4	24.1	27.7	24.6	27.6			
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	90.8	114.3	51.0	160.4	37.5			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.2	1.2	0.8	0.5			
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	1.2	0.4	0.4			
비타민C(mg)	26.59	33.40	23.2	64.0	9.7	16.6	2.7			
칼슘(mg)	247.94	297.94	158.4	198.7	248.4	128.7	57.7			
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	3.4	6.0	2.5	2.8			

* 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