

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				· 소고기야채죽 (16) · 크런치쌀너겟 &머스타드 (1.2.5.6.12.15)) · 배추김치(9) · 코코볼&흰우 유(2.5.6) · 소보로머핀 (1.2.5.6) · 포도	· 찰현미밥 · 얼큰새우탕 (9.13) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 돼지고기마늘 구이(10) · 배추김치(9) · 오이고추&쌈 장☆	· 찰보리밥 · 호박고추장찌 개(5) · 두부조림(5) · 상추치커리무 침 · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.1 8) · 스펀김치볶음 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 배추김치(9) · 용가리치킨 &머스타드 s(1.2.5.6.15) · 요구르트(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 소고기당면국 *(1.16) · 명엽채조림 · 오리훈제야채 볶음&머스타드 (1.2.5.6) · 김자반(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)	900.00	900.00	-15.0	724.2	746.7	661.3	802.6	888.4		
탄수화물(g)			49.4	83.4	101.1	70.9	104.4	108.1		
단백질(g)	21.70	21.70	20.4	32.2	48.5	45.8	29.8	36.6		
지방(g)			30.3	30.7	13.5	20.4	29.1	33.8		
비타민A(mg)	207.00	284.00	115.4	296.6	44.7	64.0	73.4	98.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	1.0	0.9	0.7	0.4		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.8	2.3	0.3	0.5	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	79.2	79.4	32.0	12.8	21.0	250.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	171.8	334.2	184.5	126.2	107.1	106.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	5.0	3.6	4.0	2.9	6.5		

* 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				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				· 차수수밥 · 과일화채 (11. 13) · 찜닭(15) · 새송이파프리카볶음 · 수제오징어김치전(1.6.9. 17) · 배추김치(9)	· 차조밥 · 바지락미역국(18) · 오징어돈육볶음(10. 17) · 궁중떡볶이(5. 6. 10. 13. 16. 18) · 애호박나물 · 배추김치(9)	· 찰현미밥 · 물냉면 (3. 5. 6. 13. 16) · 건취나물무침 · 수제간풍기(1. 5. 6. 12. 13. 15. 18) · 구운달걀(1) · 배추김치(9) · 뿌찌첼	· 귀리밥 · 김치수제비국(5. 6. 9) · 목은지닭볶음탕(9. 15) · 떡갈비조림(1. 5. 6. 10. 12. 13. 16) · 스타리버섯호박볶음 · 배추김치(9)	· 찰보리밥 · 우렁된장찌개(5. 6) · 계란찜(1. 2) · 제육볶음(10) · 배추김치(9) · 알배추쌈&쌈장		
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/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)	900.00	900.00	-1.2	830.6	865.2	1,214.6	958.3	578.8		
탄수화물(g)			60.5	133.9	122.8	213.7	127.2	64.8		
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	38.1	43.4	51.8	42.6	40.3		
지방(g)			19.7	15.1	20.3	14.6	30.2	15.9		
비타민A(mg)	207.00	284.00	148.5	207.7	87.2	238.0	120.7	88.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.8	0.4	0.4	0.9		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.7	0.7	0.3	1.5	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.1	44.5	13.5	4.7	8.3	14.4		
칼슘(mg)	250.00	300.00	154.5	92.1	113.3	207.1	94.2	265.6		
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	3.2	4.8	5.4	2.7	3.8		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				• 대패삼겹살밥 (10) • 유부된장국 (5) • 오이부추무침 • 스위트관쇼새우 (1.4.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) • 자몽허니블랙티(13)	• 찰보리밥 • 감자버섯국 (16) • 스크램블에그 (1.2) • 고구마치즈매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 갯잎무침	• 친환경흑미밥 • 등뼈감자탕 (9.10) • 콩나물무침 (5) • 불닭 (6.12.13.15) • 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥 (5) • 매운두부찌개 (5.10) • 파볼고기 *(16) • 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) • 애호박나물 • 배추김치(9)	• 차수수밥 • 크림스프 (2.5.6.13.16) • 해물콩나물찜 (5.9.17) • 마카로니콘과일샐러드 (1.5.6.13) • 파인애플향박참스테이크 (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/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)	900.00	900.00	-1.7	673.7	799.9	996.4	861.3	1,091.9		
탄수화물(g)			44.5	39.1	76.2	93.0	122.5	152.2		
단백질(g)	21.70	21.70	21.4	24.8	43.4	76.4	49.1	39.0		
지방(g)			34.0	45.3	35.4	32.5	16.5	34.4		
비타민A(mg)	207.00	284.00	116.3	35.1	257.9	159.7	65.0	63.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.3	0.6	0.2	1.4	0.5	3.9		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.5	0.3	0.7	0.8	0.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.5	36.5	10.9	24.2	17.0	28.8		
칼슘(mg)	250.00	300.00	137.6	105.9	226.6	155.7	79.2	120.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	1.8	3.3	4.5	4.9	4.8		

* 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