

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				· 간장계란밥 (1.5.6) · 얼큰콩나물국 (5) · 크로플*말기 쌈(1.2.5.6.13) · 투움바참박스 테이크 (2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 감자옹심이만 두국 (1.2.5.6.10.13 .16) · 등뼈김치찜 (9.10) · 달걀후라이 &감가루(1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 닭곰탕 (1.2.5.6.10.15 .16) · 고추장제육볶 음(5.6.10) · 달걀말이(1) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 등갈비조림 (5.6.10.13) · 고감콘고로케 *케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9) · 코코볼*흰우 유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 감자버섯국 · 춘천식닭볶음 (2.15) · 콘체다치즈구 이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기미역국 (16) · 메추리알소세 지볶음 (1.2.5.6.10.15 .16) · 경양식돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10.1 2.13.18) · 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	-3.9	822.3	881.2	813.9	885.6	901.9	970.0	
탄수화물(g)			59.9	128.6	120.3	127.4	128.4	125.0	141.6	
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	25.6	37.6	37.7	28.2	36.8	26.5	
지방(g)			24.3	21.2	25.0	13.7	26.9	26.5	30.6	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	171.8	94.8	81.9	167.3	420.9	94.0	122.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	0.6	1.5	1.2	2.1	0.7	0.8	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	1.2	0.5	0.6	0.3	4.1	0.3	0.2	
비타민C(mg)	26.59	33.40	37.9	5.2	8.7	10.1	150.8	15.0	8.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	144.2	176.3	121.5	70.8	172.4	180.3	115.0	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	3.3	4.5	2.3	7.1	1.9	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				· 친환경차조밥 .오 · 또띠아피자 (2.5.6.12) · 순살감자탕 (10) · 가자미튀김 &유린기 S(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 듬뿍초코우유 (2)	· 친환경찰현 미밥 · 샤브샤브버섯 국(16) · 돼지갈비찜 (10) · 콩나물파채우 침(5) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 깍두기(9)	· 문어술밥(2) · 열갈이된장국 (5.6) · 메추리알어묵 장조림(1.5.6) · 오이양파무침 · 수제치킨커를 렛 (1.2.5.6.13.16 .18) · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 들깨수제비국 (5.6) · 돈사태볶음 (2.6.10.12.13) · 과일샐러드 (2.11.12) · 크림머니언 치킨텐더 (1.2.5.6.13.15 .16) · 알타리김치 (9)	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 안동찜닭 (1.5.6.12.15) · 치커리유자청 무침(13) · 왕만두그라탕 (1.2.5.6.10.12 .16.18) · 배추김치(9)	· 김밥속재료볶 음밥 (1.2.5.6.10.13 .15.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.1 8) · 단무지 · 빨간카레떡볶 이 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 감자튀김*케 찜(5.6.12) · 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	-1.5	849.6	836.0	968.1	865.9	893.9	829.3	
탄수화물(g)			59.6	132.6	122.8	131.7	124.6	129.5	127.2	
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	40.3	33.2	45.4	42.5	40.5	21.6	
지방(g)			21.7	14.1	21.0	26.5	20.9	21.1	25.0	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	165.2	100.7	51.7	409.1	39.4	225.0	28.0	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.9	0.5	0.7	0.8	0.4	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.7	0.4	0.6	0.5	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	16.4	19.1	14.4	21.1	10.9	16.8	29.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	187.0	276.2	105.6	259.7	112.7	181.0	107.6	
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	3.1	2.7	4.4	3.0	4.0	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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 육개장(16) · 도토리묵무침 · 참치마요&김(1.5.18) · 닭봉오븐구이(6.12.13.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 목살필라프(5.6.10.12.13.18) · 감바스파스타(1.5.6.9.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.18) · 배추김치(9) · 4쪽마늘빵(1.2.5.6.13) · 오이피클(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 설렁탕(16) · 궁중떡볶이(1.5.6.10) · 깻잎순나물 · 불오징어볶음(2.5.6.13.17) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 치즈달걀찜(1.2) · 고추장제육볶음(5.6.10) · 도시락김(18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국(2.5.6.10.13.16) · 청양풍ظ채(1.5.6.10.13) · 훈제오리구이(2.5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 무쌈&머스타드(1.5.6.13) 		
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		
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	-4.9	896.9	834.4	818.4	840.7	872.1		
탄수화물(g)			60.4	128.1	129.0	115.6	128.1	123.2		
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	35.2	34.7	32.6	36.4	30.2		
지방(g)			23.2	23.9	17.0	22.4	16.6	26.7		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	135.2	130.3	55.3	250.5	172.1	68.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.7	0.6	1.2	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	17.2	10.9	16.6	6.0	17.7	34.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	122.2	78.5	150.2	136.7	113.6	132.1		
철분(mg)	3.64	4.62	2.8	2.0	4.3	1.7	2.7	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