

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				· 친환경쌀밥	· 친환경쌀밥	· 친환경쌀밥	· 친환경쌀밥	· 친환경쌀밥
· 김자반(5)	· 미소된장국(5.6.7.13.18)	· 닭개장(15)	· 경상도식소고기국(5.16)	· 짬뽕국(6.9.10.13.17.18)				
· 단짬단짬너비아니(5.6.10.13.15.16.18)	· 연근조림(13)	· 양배추나물(5.10)	· 열무나물무침(2.5.6.12.13.15.16)	· 베이컨감자볶음(10)				
· 배추김치(9)	· 계란말이(1)	· 콩나물돼지불고기(5.10)	· 카레돼볶음(1.4.5.6.9.12.13)	· 돼지목살간장구이(10)				
· 참외	· 완두콩과순살고등어(7)	· 도토리해물완자(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18)	· 스위트관쇼새우(1.4.5.6.9.12.13)	· 배추김치(9)				
· 책스&흰우유(2.5.6)	· 배추김치(9)	· 배추김치(9)	· 배추김치(9)	· 배추김치(9)				
식재료	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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산			
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
에너지(kcal)	896.25	896.25	7.2	1,040.9	905.4	892.9	1,026.4	938.0
탄수화물(g)			60.6	156.4	134.9	140.9	141.6	134.1
단백질(g)	21.70	21.70	17.5	28.0	41.1	44.8	47.7	42.9
지방(g)			21.9	33.2	18.9	13.3	27.0	21.5
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	189.8	513.4	138.6	70.1	128.2	98.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.4	0.4	0.9	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	1.3	0.8	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	25.9	63.6	9.9	10.2	12.6	33.3
칼슘(mg)	247.94	297.94	179.0	481.1	128.7	77.8	95.5	111.6
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	6.6	4.2	2.3	3.0	4.6

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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.계, 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)

				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
주간 학교급식 영양량				· 친환경찰보리밥 · 동태매운탕(5.9) · 쌍장닭갈비(15) · 밥싸먹는행 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 상추 · 쌀무	· 친환경찰현미밥 · 맑은콩나물국(5) · 두부조림(5) · 돈육김치볶음 (9.10) · 깻잎무침 · 배추김치(9)	· 치킨데리야끼덮밥 (1.5.6.13.15) · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 양상추말기드레싱 (1.2.5.6) · 오복지무침 · 갓김치(9) · 바나나 · 치즈핫도그 (1.2.4.5.6.10.12.15.18)	· 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 참치김치볶음 (1.5.9) · 오븐예구운닭봉 (1.2.5.12.13.15) · 배추김치(9) · 회오리감자(5.6)	· 닭죽(15) · 수제불고기버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 궁채장아찌 · 양념감자(5.6) · 깻두기(9) · 금메달초콜릿 (2.5) · 나랑드제로사이다
식재료				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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산
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
에너지(kcal)	896.25	896.25	7.7	896.5	897.7	894.2	1,064.0	1,073.6
탄수화물(g)			59.4	138.3	141.3	127.5	148.5	149.2
단백질(g)	21.70	21.70	17.8	44.1	41.7	39.5	47.1	38.7
지방(g)			22.8	17.0	15.6	24.9	27.7	35.2
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	117.4	69.7	84.8	169.9	137.2	125.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.9	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.4	0.7	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.0	42.1	11.5	18.5	21.9	16.2
칼슘(mg)	247.94	297.94	167.7	124.0	123.2	272.1	156.4	162.7
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	4.6	3.2	3.7	2.6	4.7

* 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 찌쌀을 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.계, 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)

				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 꼬치어묵우동 · 미니모듬튀김 · 배추김치 · 단무지 · 치즈떡볶이 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 닭개장 · 한입떡갈비떡조림 · 햄감자채볶음 · 깍두기 · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 옥수수크림스프 · 새우로제파스타 · 돈육볶음스테이크 · 감자튀김&케첩 · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵잡채 · 얼큰사골우거지국 · 돼지갈비찜 · 도토리묵우침 · 깍두기 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 · 실파달갈국 · 마늘종볶음 · 파닭꼬치 · 배추김치 · 드링킹요구르트
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	4.4	898.3	920.6	1,041.7	915.4	900.1
탄수화물(g)			60.3	131.7	125.6	165.4	140.5	128.5
단백질(g)	21.70	21.70	16.7	35.5	35.4	43.9	32.9	44.1
지방(g)			22.9	24.1	29.4	20.2	21.3	22.0
비타민A(µg RAE)	205.75	282.94	101.2	63.9	64.1	52.8	137.7	187.6
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	0.9	1.2	1.9	0.8	1.1
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.2	0.4	0.5	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.59	33.40	27.3	6.4	61.0	30.3	21.3	17.7
칼슘(mg)	247.94	297.94	180.9	417.3	101.4	99.3	135.0	151.5
철분(mg)	3.64	4.62	5.6	5.5	2.9	3.0	3.2	13.3

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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.계, 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