

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				· 친환경쌀밥 · 소고기버섯죽 (16) · 우리쌀초코머핀(1.2.5.6.13) · 오리고기채소볶음 (2.5.6.13.16.18) · 베이컨스크램블에그 (1.2.5.10) · 햄달걀전 (1.5.10.13) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 새우달걀탕 (1.9.13) · 궁중떡볶이 (1.5.6.10) · 부추겉절이 · 오꼬노미야끼 · 너비아니 (1.5.6.7.10.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 들깨미역국 · 돈사태볶음 (2.6.10.12.13) · 새우까스*타르 S(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 딸기에몽(2)	· 친환경쌀밥 · 수제계란빵 (1.2.5.6) · 샤브샤브버섯국(16) · 푸질리케참볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 임꺽정떡갈비구이 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순두부맑은국 (1.5) · 참치마요오물렛(1.2.5.6.13) · 오이무침 · 제육채소볶음 (10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 청양풍안동찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) · 고춧송송고기말이 (1.6.10.15.16) · 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	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	-0.4	942.8	837.7	917.3	948.5	817.5	903.2	
탄수화물(g)			59.4	133.2	132.5	127.7	139.9	115.0	121.6	
단백질(g)	21.70	21.70	16.1	35.7	27.6	44.3	29.9	38.7	36.8	
지방(g)			24.5	27.5	20.2	23.3	28.4	19.7	27.2	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	80.3	84.3	70.8	84.4	46.8	115.4	106.0	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.6	1.1	1.1	1.6	1.2	0.8	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.6	0.2	0.6	0.4	0.2	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	44.1	191.6	3.2	4.0	9.1	12.5	8.8	
칼슘(mg)	247.94	297.94	125.7	91.7	98.9	257.3	115.1	65.3	63.7	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.64	4.62	3.0	4.7	3.1	2.3	3.3	1.8	2.1	

- * 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 등에사용하는 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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				· 후리가게밥 (9) · 열무된장국 (5.6.13) · 오징어콩나물 찜(5.17) · 바사삭고추반 마리치킨 (1.6.13.15) · 백김치(9) · 힘을내요파인 애플C(13)	· 잡곡밥(5) · 수박화채 (2.11) · 해초면무침 (3.6) · 제육채소볶음 (10) · 크리미어니언 치킨텐더 (1.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경 찰현 미밥 · 된장찌개 (5.6) · 한방수육 (5.6.10) · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 배추김치(9) · 상추쌈*쌈장 · 한끼미숫가루 (2.5)	· 친환경흑미밥 · 건새우아육국 (5.6.9) · 매콤돈육살조 림(10) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 알타리김치 (9) · 식혜	· 친환경차조밥 · 팥뽕국 (9.10.13.17.18) · 갈비만두 (5.6.10.13.16) · 수제탕수육 (5.6.10) · 배추김치(9) · 열대과일샐러 드	· 간장계란밥 (1.5.6) · 미소장국 (5.6) · 콩나물무침 (5) · 멘치까스*케 찜 (1.5.6.10.12.1 6) · 도시락김 · 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	1.1	986.7	918.3	943.6	843.0	839.5	847.5	
탄수화물(g)			59.7	153.5	135.9	135.0	126.2	134.0	122.2	
단백질(g)	21.70	21.70	18.7	55.3	44.7	38.6	34.9	41.0	26.7	
지방(g)			21.7	30.1	19.6	25.7	19.2	16.0	26.3	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	438.6	804.5	106.6	114.4	139.0	1,028.5	217.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.8	1.0	0.9	0.9	0.7	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	1.2	0.4	0.7	0.5	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	46.2	87.4	14.9	11.3	14.4	102.9	6.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	302.6	414.1	107.1	140.0	530.2	321.6	217.2	
철분(mg)	3.64	4.62	5.1	8.2	2.7	5.5	3.9	5.4	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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국 (5) · 김치등뼈찌 (9.10) · 오징어링*케 참 (1.5.6.12.17) · 배추김치(9) · 대추방울토마 토(12)	· 친환경쌀밥 · 수제비국 (5.6) · 사천짜장닭갈 비 (5.6.13.15.16) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 화산कु키 (1.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 고추잡채&꽃 빵 (5.6.10.12.13. 18) · 정보야채춘권 (5.6.12.13) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 감자양파국 · 닭날개간장조 림(15) · 새송이버섯볶 음 (2.5.6.12.13.1 6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 조랭이미역국 · 마라오리주물 럭 (2.5.6.13.16.1 8) · 베이컨감자볶 음(1.5.10) · 배추김치(9) · 부스팅즈초코 (2.5.6.13)		
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	4.0	922.0	933.0	982.0	852.8	968.5		
탄수화물(g)			59.3	125.3	149.2	140.4	120.8	142.1		
단백질(g)	21.70	21.70	16.2	41.5	29.4	36.1	39.2	39.3		
지방(g)			24.5	24.8	22.5	28.8	21.2	27.4		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	174.1	58.8	135.9	460.5	100.4	114.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.4	0.6	1.2	0.8	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.2	0.4	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.59	33.40	68.5	15.5	11.1	62.4	6.5	247.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	161.1	106.5	112.6	167.1	84.1	335.5		
철분(mg)	3.64	4.62	5.1	4.7	2.0	4.0	9.4	5.6		

* 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