

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)	06월 08일(토)	06월 09일(일)
				· 소고기미역죽(16) · 오이무침 · 햄달걀전(1.5.10.13) · 배추김치(9) · 콘프로스트&흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 베리베리팬케이크(1.2.5.6.13) · 순두부찌개(5.6.10.13) · 간장재육불고기(10) · 고감콘고로케*케찹(1.5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국(2.5.6.10.13.16) · 닭살채소볶음(15) · 달걀말이(1) · 배추김치(9) · 콘치즈브레드(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국(1) · 케이준치킨샐러드(1.5.6.13.15) · 고추송송고기말이(1.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 초코슈&화이트슈(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 버섯전골(16) · 김치등뼈찌국(9.10) · 새우튀김*케찹(1.5.6.9) · 배추김치(9) · 젤리블리		
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	-0.8	914.2	811.9	870.6	980.4	868.4		
탄수화물(g)			58.6	127.0	126.7	127.0	139.8	117.6		
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	33.6	40.2	41.2	30.1	32.9		
지방(g)			25.0	29.1	13.4	19.1	32.0	27.3		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	261.0	943.2	132.8	170.2	33.1	25.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	2.0	1.4	0.9	0.6	1.1		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	1.5	0.4	0.5	0.2	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.5	100.1	13.1	10.9	3.2	5.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	178.5	388.6	162.7	172.9	68.7	99.4		
철분(mg)	3.64	4.62	3.0	4.7	2.9	3.7	1.4	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)	06월 08일(토)	06월 09일(일)
				· 친환경 찰현미밥 · 낙지감자수제비(5.6) · 돼지고기콩나물찜(5.10) · 옥수수맛살전(6.13) · 도시락김 · 배추김치(9)	· 친환경 수수밥 · 소고기미역국(16) · 오리고기채소볶음 · 참치김치볶음(5.9) · 열무김치(9) · 슈퍼콘(1.2.4.5.6)	· 친환경흑미밥 · 마라탕 · 갈비만두(5.6.10.13.16) · 유린기(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 두부티라미수(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개(5.6) · 소세지계찜볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 숯불바베큐닭볶음(2.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 부스팅즈초코(2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 돼지고추장찌개(5.10) · 열갈이겉절이 · 주꾸미삼겹살불고기(10) · 치즈볼(1.2.5.6) · 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	-3.1	831.4	975.0	818.9	817.0	899.7		
탄수화물(g)			60.1	126.2	138.4	129.4	125.8	121.2		
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	37.0	39.7	30.2	33.2	38.8		
지방(g)			23.1	17.0	30.0	18.0	18.3	26.0		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	241.3	691.2	204.4	71.8	117.6	121.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.5	0.4	0.8	1.2		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.7	0.6	0.2	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	63.9	38.9	228.6	9.9	24.0	18.0		
칼슘(mg)	247.94	297.94	202.8	200.5	306.3	82.3	236.6	188.1		
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	5.6	4.9	2.2	2.9	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

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)	06월 08일(토)	06월 09일(일)
				· 친환경쌀밥 · 팽이버섯된장 국(5.6) · 상추겉절이 · 춘천식닭볶음 (2.15) · 어묵햄꼬치 (1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 미소장국 (5.6) · 소세지구이 &감자튀김 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경쌀밥 · 얼큰김치두부 국(5.9) · 돼지갈비찜 (10) · 청양풍잡채 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 바나나	· 친환경쌀밥 · 닭개장(1.15) · 돼지고기당면 볶음(10) · 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · ABC주스(13)			
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	3.7	916.2	902.2	976.7	921.0			
탄수화물(g)			60.9	148.5	130.2	147.0	132.4			
단백질(g)	21.70	21.70	15.9	45.9	26.2	36.5	37.0			
지방(g)			23.2	15.4	29.6	24.5	24.8			
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	346.4	439.1	121.0	29.7	795.7			
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.0	0.9	1.3	1.2			
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	1.0	0.4	0.4	0.5			
비타민C(mg)	26.59	33.40	24.4	23.2	46.9	13.0	14.4			
칼슘(mg)	247.94	297.94	174.2	258.4	168.3	123.3	147.0			
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	6.3	2.4	4.1	2.9			

* 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