

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)
				· 친환경쌀밥 · 누룽지탕(17) · 콩나물파채우침(5) · 푸질리케참볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) · 연양식불고기(2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 김치수제비국(5.6.9) · 비벼먹는메추리알조림(1.10) · 참치두부조림(5) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 조랭이미역국 · 등갈비조림(5.6.10.13) · 달갈후라이(1) · 배추김치(9) · 수박	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕(5.6.9.13) · 깻잎순나물 · 닭데리아끼조림(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 연두부*양념장(5)	· 친환경쌀밥 · 콩가루배추국(5.6) · 양배추쌈*쌈장 · 낙지묵살채소볶음(10) · 김말이튀김(2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 감자버섯국 · 참치마요&김(1.5) · 미니돈까스양념조림(1.5.6.10.12.13) · 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	-3.0	937.7	814.5	851.6	917.4	827.3	843.3	
탄수화물(g)			59.7	149.8	113.9	115.6	150.3	112.0	124.7	
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	37.5	36.4	37.7	46.3	38.7	21.5	
지방(g)			22.0	19.4	22.2	24.7	16.1	22.8	26.9	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	290.9	127.3	159.7	182.2	934.4	51.2	51.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.8	0.8	0.9	1.8	1.2	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.4	0.4	1.4	0.7	0.2	
비타민C(mg)	26.59	33.40	17.8	24.3	2.8	3.1	40.8	18.1	14.8	
칼슘(mg)	247.94	297.94	241.1	147.1	113.3	191.2	618.9	135.0	63.6	
철분(mg)	3.64	4.62	6.3	3.6	4.6	3.2	8.7	11.2	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 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.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 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)
				· 잡곡밥(5) · 버섯전골(16) · 돈사태볶침(2.6.10.12.13) · 오징어초무침(17) · 배추김치(9) · 초코쌀빵(1.2.5.6)	· 친환경 기장밥 · 호박고추장찌개(5.6.10) · 새우물만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 여름과일샐러드(5.6.12) · 청양풍달걀볶음(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 불닭덮밥(1.5.6.13.15) · 맑은콩나물국(5) · 4색야채소피클(5.13) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 배추김치(9) · 듬뿍초코우유(2)	· 친환경 보리밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 비빔국수무침(5.6) · 목살채소구이(10) · 배추김치(9) · 야채쌈*쌈장	· 친환경쌀밥 · 북어채국(5) · 오이맛살겨자냉채(13) · 미트볼피망볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 수제탕수육(5.6.10) · 배추김치(9)	· 짬뽕덮밥(6.9.10.13.17.18) · 부추달걀국(1) · 꼬들단무지무침 · 새우튀김*케찹(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 식혜	
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	913.0	838.9	947.3	940.4	822.2	956.5	
탄수화물(g)			60.3	150.2	125.8	141.1	126.4	121.7	137.1	
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	45.4	36.5	46.3	38.6	40.2	30.0	
지방(g)			21.0	15.7	19.2	21.3	28.9	17.7	30.0	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	146.4	115.5	73.8	114.0	107.5	321.1	118.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.5	0.6	1.2	1.1	0.3	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.8	0.2	0.8	0.8	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.5	13.7	14.9	44.7	13.0	26.0	12.1	
칼슘(mg)	247.94	297.94	156.5	121.7	74.4	309.4	107.9	169.4	186.8	
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	3.6	2.4	5.4	3.4	6.6	3.3	

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)
				· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 청경채나물 (5.6) · 오리주물럭 · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.1 6) · 돈육김치볶음 &찜두부 (5.9.10) · 크림미어니언 치킨텐더 (1.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 대추방울토마 토(12)	· 친환경쌀밥 · 딸기잼파이 (1.2.5.6) · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 소세지케찹볶 음 (2.5.6.10.12.1 5.16) · 갯잎송송고기 완자전 (1.5.6.15.16) · 배추김치(9)	· 나시고랭볶음 밥 (5.6.9.12.13.1 7.18) · 실파달걀국 (1) · 채어묵볶음 (1.5.6) · 정보야채춘권 (5.6.12.13) · 배추김치(9) · 힘을내요파인 애플C(13)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 바베큐소스목 살조림 (2.6.10.12.13) · 순대야채볶음 (2.10.13.15) · 배추김치(9) · 아이스티(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	-1.3	814.2	970.1	815.8	846.3	976.3		
탄수화물(g)			58.6	110.4	132.6	119.6	131.2	142.1		
단백질(g)	21.70	21.70	15.1	29.3	44.2	24.2	31.2	34.6		
지방(g)			26.3	26.0	26.3	25.1	21.0	28.6		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	272.1	518.1	100.4	167.4	469.6	105.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.9	1.3	0.8	0.4	1.4		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.8	0.4	0.2	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	35.6	28.1	21.8	28.9	62.0	37.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	157.3	234.8	187.3	71.1	137.1	156.3		
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	3.8	3.2	1.9	3.4	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 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