

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	10월 01일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음 밥(5.6.13.18) · 청경채무침 · 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬드 드레싱(2.5.6) · 주시콜(복숭아 맛)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지탕 · 실파무침 · 미트볼케첩조 림(1.2.5.6.10.12. 15.16) · 배추김치(9) · 참치마요&김 (1.5.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 어묵무국 (1.5.6) · 명엽채조림 · 돼지고기김치 볶음(9.10) · 모듬버섯볶음 · 배추김치(9) 				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산				
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산				
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	4.4	1,148.1	1,090.4	580.0				
탄수화물(g)			52.3	165.1	109.9	87.7				
단백질(g)	21.70	21.70	14.2	35.4	26.1	36.6				
지방(g)			33.5	37.6	57.0	8.7				
비타민A(mg)	207.00	284.00	320.1	461.1	448.7	50.5				
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.2	0.9				
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.8	1.3	0.7	0.3				
비타민C(mg)	26.70	33.40	97.6	246.8	38.7	7.5				
칼슘(mg)	250.00	300.00	187.9	318.0	112.4	133.2				
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	4.4	3.6	2.2				

* 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				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	10월 01일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 호박잎된장국 *(5.6.9) · 돼지고기애니 타리볶음(10) · 새우볼 (1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 무생채 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 들깨미역국 · 카레닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16) · 애호박나물 · 네모랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 소고기탕국(5.16) · 돼지갈비찜(2.10) · 상채나물* · 수제오징어김치전(1.6.9.17) · 배추김치(9) · 송편 				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산				
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산				
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-8.2	595.2	815.3	1,068.4				
탄수화물(g)			64.8	98.5	136.0	157.3				
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	30.4	41.9	47.8				
지방(g)			15.4	7.1	9.9	24.2				
비타민A(mg)	207.00	284.00	65.0	57.8	66.0	71.1				
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.5	1.0				
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.4	0.4	0.2	0.6				
비타민C(mg)	26.70	33.40	11.2	8.5	8.7	16.5				
칼슘(mg)	250.00	300.00	94.0	74.1	103.2	104.6				
철분(mg)	3.70	4.70	2.3	1.9	1.7	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	10월 01일(일)
				• 찰보리밥 • 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) • 간장돈육불고기(10) • 배추김치(9) • 콘참치샐러드(1.5.13.16.18) • 토스트&딸기잼(2.5.6.13)	• 김가루밥(소)(1.2.5.6.10.15.16) • 잔치국수(1.5.6) • 무장아찌 • 만두탕수(1.5.6.11.12.15.16.18) • 배추김치(9) • 탕글뽕득미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18)					
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
1) 쌀/가공품				국내산	국내산					
2) 배추/가공품				국내산	국내산					
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산					
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품				국내산	국내산					
고등어/가공품				국내산	국내산					
갈치/가공품				국내산	국내산					
오징어/가공품				국내산	국내산					
꽃게/가공품				국내산	국내산					
참조기/가공품				국내산	국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	10.1	1,001.0	981.2					
탄수화물(g)			59.8	115.7	175.1					
단백질(g)	21.70	21.70	15.4	47.4	27.3					
지방(g)			24.8	36.9	16.7					
비타민A(mg)	207.00	284.00	131.6	89.2	174.1					
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.1	0.7					
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.4	0.4	0.4					
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.9	12.7	25.1					
칼슘(mg)	250.00	300.00	138.7	85.6	191.8					
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	4.6	4.1					

* 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