

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
				· 닭죽(15) · 갯잎장아찌 · 단짬단짬너비 아니 (5.6.10.13.15. 16.18) · 배추김치(9) · 콘푸로스트 &현우유(2.5.6) · 골드키위	· 친환경쌀밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.1 8) · 두부조림(5) · 간장돈육불고 기(10) · 감자반(5) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 경상도식소고 기무국(5.16) · 돼지갈비찜 (2.10) · 볶음우동 (5.6.8.9.10.13 .17.18) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 친환경쌀밥 · 열갈이된장국 · 크래미계란찜 (1.2.5.6.8) · 오리주물럭 (5.6) · 배추김치(9) · 드링킹요거트 (2) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 해물순두부찌 개(5.9.17.18) · 닭데리야끼조 림 (5.6.13.15.18) · 참치김치볶음 (1.5.9.16.18) · 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		
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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	5.9	861.8	901.6	1,005.6	1,234.8	762.3		
탄수화물(g)			50.6	103.6	100.5	145.5	139.9	101.5		
단백질(g)	21.70	21.70	20.4	32.9	50.7	48.1	50.0	56.3		
지방(g)			29.1	34.9	32.1	23.0	49.4	11.5		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	225.5	484.8	102.1	71.0	304.7	165.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.5	1.1	1.3	0.6	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.9	1.1	0.6	0.5	1.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	46.0	157.6	8.5	30.6	19.4	14.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	240.1	343.0	145.8	57.5	535.5	118.7		
철분(mg)	3.70	4.70	5.5	6.8	7.4	2.6	5.3	5.2		

\* 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 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				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
				· 찰현미밥 · 한우사골곰탕 (13. 16) · 짬뽕불고기 (6.9. 10. 13. 17. 18) · 오미산적 (1.5.6. 10. 15. 16. 18) · 석박지 · 단팔호빵 (1.2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 열갈이된장국 · 새우시래기지 짐(9) · 닭갈비(15) · 콘치즈구이 (1.2.5. 13) · 갯감치(9)	· 눈꽃치즈감치 볶음밥 (1.2.5.6.9. 10. 15. 16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9. 13. 18) · 계란후라이 (1) · 함박스테이크 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) · 배추김치(9) · 초코쿠키(로 컬)(1.2.4.5.6)	· 찰현미밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 돼지고기굴소 스볶음 (5.6. 10. 13. 18) · 아몬드잔멸치 볶음 · 크런치쌀너겟 &머스터드 (1.2.5.6. 12. 15) · 배추김치(9)	· 차조밥 · 물떡어묵국 &양념장 (1.5.6.7. 18) · 참쌀순대&쌈 장 (2.5.6. 10. 13. 16) · 매운돼지갈비 찜(4.5. 10) · 치킨스낵랩 (1.2.5.6. 15. 18) · 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		
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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-4.2	827.3	815.4	989.1	825.6	854.1		
탄수화물(g)			61.0	123.1	125.3	138.4	122.4	133.7		
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	36.4	38.3	37.2	35.4	34.4		
지방(g)			21.8	18.1	16.2	29.7	19.6	18.4		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	127.4	50.9	258.5	191.8	30.8	104.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.5	0.4	1.3	0.7	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.4	0.3	0.6	0.6	0.4	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.2	5.4	30.7	14.2	7.8	8.0		
칼슘(mg)	250.00	300.00	187.7	80.4	423.9	190.3	133.3	110.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	2.8	2.5	3.8	2.0	4.2		

\* 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 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				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
				· 숯불오리볶음 밥(5.9) · 브로콜리스프 (2.5.6.13.16) · 만다린샐러드 (1.2.5.6) · 율가리치킨 &머스타드 s(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.13 .15.16)	· 친환경쌀밥 · 비빔막국수 (소)(3.5.6.16) · 콩나물국(5) · 한방수육(10) · 배추김치(9) · 배추겉절이 · 상추&쌈장	· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 참치김치전 (1.5.6.9.13) · 닭다리오븐구 이(15) · 배추김치(9) · 샤인머스켓	· 나시고령볶음 밥 (1.2.5.6.9.12. 13.16) · 쌀국수(16) · 상추무침 · 춘권&칠리 S(1.5.6.10.12. 13) · 배추김치(9) · 페이스트리에 그타르트 (1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 수제비국 (5.6) · 들깨제육볶음 (10) · 새우전 (1.6.9.13) · 배추김치(9) · 고구마라떼 (종탕)(2)		
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/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	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	9.7	1,140.6	898.1	819.0	1,160.6	919.5		
탄수화물(g)			57.7	173.0	121.7	108.8	182.6	109.8		
단백질(g)	21.70	21.70	19.8	35.9	56.0	42.8	42.3	62.2		
지방(g)			22.4	33.4	17.6	21.4	25.2	22.5		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	102.4	91.4	46.8	66.6	260.3	47.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	1.2	0.5	0.4	1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.7	0.4	0.6	0.5	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.6	26.4	14.5	16.7	32.1	8.5		
칼슘(mg)	250.00	300.00	128.5	124.8	96.3	161.9	136.2	123.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	2.9	3.0	1.9	3.8	3.4		

\* 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