

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				• 친환경쌀밥 • 중합어묵국 (1.5.6.7.13.18) • 떡갈비조림 (1.5.6.10.12.13.16) • 궁채장아찌 • 배추김치(9) • 아몬드시리얼&현 우유(2)	• 간장계란밥 (1.5.6) • 콩나물국(5) • 양배추니물 • 도토리해물완자 (1.2.5.6.8.9.12.16 .17.18) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 누룽지탕 • 찜뽕불고기 (6.9.10.13.17.18) • 계란후라이(1) • 배추김치(9) • 사과	• 친환경쌀밥 • 초코칩트위스트 (1.2.5.6) • 물만두국 (1.5.6.10.16.18) • 매운사태찜(10) • 배추김치(9) • 닭가슴살야채샐러 드(1.2.5.6.15)	• 친환경쌀밥 • 경상도식소고기우 국(5.16) • 애호박나물 • 오리훈제야채볶음 &머스타드(1.2.5.6) • 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.16) • 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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
에너지(kcal)	896.25	896.25	-11.9	875.3	402.0	746.3	1,068.8	857.6
탄수화물(g)			51.5	125.5	19.6	100.3	148.8	103.8
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	29.5	26.4	42.0	49.4	32.2
지방(g)			29.9	27.2	22.2	16.7	28.5	33.8
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	154.1	157.2	235.0	113.1	162.1	103.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.2	0.7	0.7	1.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.7	7.9	9.7	3.6	27.2	65.2
칼슘(mg)	247.94	297.94	130.1	289.3	121.7	60.8	114.4	64.3
철분(mg)	3.64	4.62	2.8	1.2	3.5	2.7	4.5	1.9

\* 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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 콩나물우침(5) · 제육볶음(10) · 계란말이(1) · 배추김치(9)	· 친환경찰현미밥 · 들깨무채국 · 돈육두부조림 (5.10) · 아몬드잔멸치볶음 · 오리훈제야채볶음 (1.2.5.6) · 갓김치(9)	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 찐만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 컵과일그레놀라요 거트(1.2.5.6) · 우피클	· 친환경감자국밥(5) · 숙된장찌개 (5.6.9) · 탕평채(16) · 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) · 돈육떡갈정 (1.4.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 인절미토스트 (2.5)	· 친환경차조밥 · 콩나물국(5) · 꼬시래기초우침 · 불닭(6.12.13.15) · 옥수수맛살전 (1.5.6.8.13) · 배추김치(9)
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	5.5	693.0	1,033.7	1,032.6	1,152.9	813.4
탄수화물(g)			55.8	63.1	95.6	146.6	207.7	133.8
단백질(g)	21.70	21.70	23.2	54.3	58.6	60.0	43.3	53.1
지방(g)			20.9	22.1	46.0	20.3	14.4	5.0
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	129.3	157.8	104.7	162.1	84.6	137.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.1	0.7	1.0	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.6	0.9	0.7	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.59	33.40	19.7	12.0	53.1	8.6	15.5	9.4
칼슘(mg)	247.94	297.94	225.7	132.7	472.1	181.7	156.2	185.6
철분(mg)	3.64	4.62	5.7	4.1	4.0	12.3	4.0	3.9

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				• 소고기콩나물밥 (5. 16) • 된장찌개(5. 6) • 돌나물무침 • 너비아니&파채무 침(5. 6. 15) • 제로콜라 • 피자토스트 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16)	• 친환경쌀밥 • 미소된장국 (5. 6. 7. 13. 18) • 상추무침 • 쌍장닭갈비(15) • 스위트관쇼새우 (1. 4. 5. 6. 9. 12. 13) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 닭개장(15) • 배추나물 • 콩나물돼지불고기 (5. 10) • 어니언링&케첩 (5. 12) • 깍두기(9)	• 친환경쌀밥 • 순대국 (2. 5. 6. 9. 10. 13. 16) • 부추겉절이 • 쏘아볶음 (2. 5. 6. 10. 12. 15. 16 ) • 트러플감자튀김 (2. 5. 6) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 왕만두국 (1. 5. 6. 10. 16. 18) • 목은지닭볶음탕 (9. 15) • 청포묵김가루무침 • 오징어링&케첩 (12. 17) • 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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
에너지(kcal)	896.25	896.25	6.9	1,125.2	714.8	786.4	1,099.8	1,065.3
탄수화물(g)			53.0	151.8	101.1	88.2	158.4	122.8
단백질(g)	21.70	21.70	21.3	40.7	48.8	53.9	35.8	70.8
지방(g)			25.7	38.2	11.2	21.5	36.2	26.6
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	101.5	85.2	112.0	74.7	79.4	156.1
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	1.6	0.4	1.1	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.9	0.4	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.1	34.9	6.9	15.5	36.6	6.3
칼슘(mg)	247.94	297.94	168.5	246.3	97.0	91.8	259.4	147.7
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	4.5	2.7	2.6	5.2	5.7

\* 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