

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)
				· 소고기채소죽 (16) · 크로플*말기 썰 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 콘프로스트 & 흰우유(2.5.6) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌개(5.6.10) · 안동찜닭(15) · 달걀찜(1) · 돌나물오이무침 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 북어무국(1) · 메추리알장조림(1.5.6) · 삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 모닝시리얼우유(2)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 김치닭볶음탕 (9.15) · 모짜렐라치즈쉬림프너겟 (1.5.6.9.12) · 배추김치(9) · 오렌지	· 참치채소죽 (5) · 시금치된장국 (5.6) · 브로콜리*초장 (5.6.13) · 돈육떡갈정 (1.4.5.6.10.13.16) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기당면국 (16) · 빨간카레닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 동그랑땡구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 맛밥	
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	-1.1	825.5	875.0	878.7	924.7	929.1	878.7	
탄수화물(g)			58.7	121.3	129.6	117.1	126.6	140.4	129.7	
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	33.1	41.5	33.5	43.2	25.5	39.9	
지방(g)			25.0	22.3	17.9	26.9	24.3	28.6	19.8	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	324.8	712.9	286.7	200.6	100.0	323.8	84.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.3	1.1	1.0	1.0	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	1.2	0.5	0.7	0.5	0.6	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	32.5	46.7	36.3	9.4	33.6	36.3	15.8	
칼슘(mg)	247.94	297.94	195.2	370.6	128.6	217.4	127.8	131.5	125.4	
철분(mg)	3.64	4.62	4.9	6.4	3.6	2.4	2.8	9.4	4.4	

\* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)
				· 친환경 보리밥 · 소고기미역국(16) · 오이맛살겨자냉채(13) · 돈육지코바볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) · 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.16) · 알타리김치(9)	· 김밥속재료볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) · 모듬어묵국(1.5.6) · 비빔국수무침(5.6) · 소바바치킨(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 자몽에이드(13)	· 친환경차조밥 · 들깨수제비국(5.6) · 치커리유자청무침(13) · 충무식어묵볶음(1.5.6.17) · 고추송송고기말이(1.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 달걀찜(1) · 오리고기채소볶음 · 배추김치(9) · 아이스망고바	· 친환경 수수밥 · 우렁된장찌개(5.6) · 콩나물파채무침(5) · 김치잡채(1.5.6.9) · 연양식바싹불고기(2.5.6.10.13.15.16.18) · 열무김치(9)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 유부무국(5) · 갈비만두(1.5.6.10.16.18) · 달걀후라이(1) · 배추김치(9) · 열라이브(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	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	2.4	881.1	885.9	976.5	922.2	921.6	818.8	
탄수화물(g)			59.4	133.8	141.6	141.4	125.8	132.2	117.4	
단백질(g)	21.70	21.70	16.3	43.5	37.2	34.8	40.2	28.8	32.1	
지방(g)			24.3	20.0	17.5	29.2	26.7	29.3	22.3	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	143.3	216.4	44.2	134.1	215.5	106.6	95.0	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.5	0.2	0.5	1.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.2	0.7	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	65.7	16.8	46.7	11.4	245.3	8.4	6.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	227.0	385.8	144.1	111.1	103.9	389.9	211.1	
철분(mg)	3.64	4.62	4.6	4.7	5.7	2.1	4.7	5.7	3.7	

\* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)
				· 친환경쌀밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 부추겉절이 · 주꾸미삼겹살 불고기(10) · 감자튀김*케 첩(5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 새우달갈탕 (1.9.13) · 신선st떡볶이 (1.2.5.6.10.13 .15.16) · 미니새송이볶 음,크 · 연돈볼카츠 (1.2.5.6.10.16 ) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 한방수육 (5.6.10) · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 궁채장아찌 · 배추김치(9)	· 짬뽕볶음밥 (6.9.13.17.18) · 순두부맑은국 (1.5) · 단우지 · 탕수육 (5.6.10.11.13. 16) · 배추김치(9) · 모구모구	· 친환경쌀밥 · 콩가루배추국 (5.6) · 베이컨김치볶 음(1.5.9.10) · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9) · 글레이즈도 넛(1.2.5.6)		
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	-2.5	826.4	827.9	985.0	832.1	896.3		
탄수화물(g)			58.7	121.0	133.3	138.9	112.7	120.7		
단백질(g)	21.70	21.70	15.3	26.6	22.9	40.8	35.3	37.2		
지방(g)			26.0	23.2	22.7	26.4	24.3	26.8		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	95.3	95.6	119.7	84.8	101.9	74.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.5	1.6	0.5	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.3	0.4	0.7	0.4	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	11.3	6.4	11.2	10.0	5.9	23.0		
칼슘(mg)	247.94	297.94	94.5	71.0	89.8	129.2	94.2	88.1		
철분(mg)	3.64	4.62	5.2	3.6	2.6	5.4	12.0	2.4		

\* 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