

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 베이컨달걀볶음밥 (1.5.6. 10. 13. 18) • 크림스프 (2.5.6. 13. 16) • 애호박나물 • 미니돈까스&케첩 (1.5.6. 10. 12) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 경상도식소고기무국(5. 16) • 닭감자조림(15) • 소시지어묵볶음 (1.2.5.6. 10. 15. 16) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 한우사골곰탕 (13. 16) • 베이컨감자볶음 (10) • 찜뽕불고기 (6.9. 10. 13. 17. 18) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 부대찌개 (1.2.5.6.9. 10. 15. 16) • 메추리알어묵볶음 (1.5.6) • 카레닭살볶음 (2.5.6. 12. 13. 15. 16) • 배추김치(9)	• 친환경쌀밥 • 팽이버섯된장국 (5) • 비빔칼국수(5.6) • 상추무침 • 목살마늘구이(10) • 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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	2.5	895.5	915.1	961.6	904.5	916.6
탄수화물(g)			60.4	127.9	132.8	131.7	141.1	139.0
단백질(g)	21.70	21.70	17.3	25.8	41.8	46.5	43.0	35.1
지방(g)			22.3	29.0	20.9	24.0	15.7	21.0
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	95.6	205.1	77.9	35.7	98.2	61.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.3	0.5	0.8	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	19.9	14.6	17.7	41.8	20.3	4.9



영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	83.3	72.4	67.3	42.4	172.7	61.9
철분(mg)	3.64	4.62	2.5	2.6	2.7	2.2	2.6	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 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				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰보리밥</li> <li>· 순대국 (2.5.6.9.10.13.16)</li> <li>· 오징어초우침 (17)</li> <li>· 부추해물완자 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>· 고추바사삭&amp;마블링 S(1.2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>· 짬두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경차조밥</li> <li>· 과일화채 (2.11.13)</li> <li>· 김치돼지갈비찜 (9.10)</li> <li>· 미나리숙주나물</li> <li>· 스크램블에그 (1.2)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15)</li> <li>· 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 시저샐러드 (1.2.5.6.10)</li> <li>· 단무지우침 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰흑미밥</li> <li>· 등촌식떡국 (16)</li> <li>· 매크콩나물우침 (5)</li> <li>· 완두콩과순살삼치 (5.6)</li> <li>· 라운드스팸구이 (1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경기장밥</li> <li>· 전주남부시장콩나물국밥(5.9.17)</li> <li>· 사각어묵조림 (1.5.6)</li> <li>· 제육볶음 (10)</li> <li>· 계란말이 (1)</li> <li>· 도시락김</li> <li>· 짬두기(9)</li> </ul>
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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
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, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	8.5	1,063.0	941.8	1,053.5	898.2	903.8
탄수화물(g)			58.8	154.4	132.8	149.2	122.0	135.9
단백질(g)	21.70	21.70	18.6	51.8	45.8	38.0	41.2	42.4
지방(g)			22.7	23.7	22.9	30.5	24.2	17.6
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	163.4	147.1	300.0	167.3	33.7	168.8
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	1.1	0.4	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.8	0.4	0.5	0.5



영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.5	16.7	28.3	46.0	26.6	15.1
칼슘(mg)	247.94	297.94	146.4	196.5	203.9	138.9	53.3	139.5
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	4.7	4.2	3.5	2.0	3.9

\* 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 찹쌀, 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				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 달걀볶음밥</li> <li>• 베트남국수</li> <li>• 청경채무침</li> <li>• 왕새우튀김</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 망고슬러쉬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 묵사발</li> <li>• 가지볶음</li> <li>• 오리주물럭</li> <li>• 미니함박구이</li> <li>• 배추김치</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짜장밥</li> <li>• 물만두국</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 별다른탕수육</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 드링크요구르트</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 돼지국밥&amp;다대기</li> <li>• 배추겉절이</li> <li>• 애호박느타리버섯볶음</li> <li>• 만두유린기</li> <li>• 수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 어묵국</li> <li>• 오이부추무침</li> <li>• 묵은지닭볶음탕</li> <li>• 옥수수김치전</li> <li>• 배추김치</li> </ul>
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	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
에너지(kcal)	896.25	896.25	2.4	978.7	903.6	900.4	908.4	899.0
탄수화물(g)			62.6	154.2	143.8	142.0	128.5	139.6
단백질(g)	21.70	21.70	14.0	29.4	31.7	30.3	34.0	32.6
지방(g)			23.4	25.2	22.4	22.4	26.7	20.7
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	158.4	186.7	132.7	146.3	219.9	106.4
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.3	0.6	0.9	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.9	0.5	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.8	37.6	19.4	11.1	22.0	24.1
칼슘(mg)	247.94	297.94	146.9	199.1	171.9	124.4	109.4	129.6
철분(mg)	3.64	4.62	5.3	3.1	5.1	10.7	4.3	3.1

\* 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