

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
				· 친환경쌀밥 · 누룽지탕(17) · 잔멸치파리고추조림 · 팽이버섯불고기(10) · 달걀후라이(1) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개(5.6.10.13) · 돼지고기자장볶음(5.6.10.13.16) · 총무식어묵볶음(1.5.6.17) · 배추김치(9) · 요플레(2)	· 친환경쌀밥 · 수제비국(5.6) · 김치닭볶음탕(9.15) · 햄감자볶음(2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 씨앗푼은호떡파이(1.2.5.6.13) · 김치콩나물국(5.9) · 푸질리케참볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) · 용가리치킨&머스타드S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 소고기무국(16) · 오징어채소볶음(17) · 김치메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 도시락김(18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌개(5.6.10) · 청경채나물(5.6) · 고추장제육볶음(2.5.6.10) · 청양풍채(1.5.6.10.13) · 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	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	0.5	885.0	978.7	846.9	975.2	819.4	860.3	
탄수화물(g)			61.8	141.6	160.5	115.6	158.1	107.5	142.7	
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	43.3	49.4	39.6	31.4	30.8	44.0	
지방(g)			20.7	14.9	16.7	23.3	22.6	24.2	14.6	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	284.2	215.1	619.2	107.3	31.1	448.4	765.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.2	1.5	0.8	0.9	0.5	1.2	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.7	1.3	0.4	0.2	0.5	1.0	
비타민C(mg)	26.59	33.40	35.1	87.3	21.9	21.3	10.8	34.4	123.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	132.2	203.1	172.0	69.4	101.1	115.3	516.7	
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	4.6	5.0	3.8	2.5	2.8	9.4	

* 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				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
				· 친환경차조밥 .o · 닭곰탕 (1.2.5.6.10.15 .16) · 고등어무조림 (7) · 콩나물무침 (5) · 깍두기(9) · 이번주만버터 소금쿠키 (1.2.5.6.13)	· 친환경 보리 밥 · 나가사끼짬뽕 국 (6.9.13.17.18) · 분모자로제짬 닭 (1.2.5.6.10.15 .16) · 두부가라아게 강정 (4.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 훈민정음쿠키 (1.2.5.6.13)	· 콩나물밥&양 념장(5) · 들깨무채국 · 열갈이겉절이 · 오리주물럭 (5.6) · 달걀후라이 (1) · 배추김치(9)	· 친환경 기장 밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 양배추쌈*쌈 장 · 청양품잡채 (1.5.6.10.13) · 떡갈비&파채 무침 (2.5.6.10.13.1 5.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 아욱된장국 · 미니카프레제 샐러드 (2.12.13) · 빨간카레떡볶 이 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 치토치즈치킨 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 유부장국(5) · 양배추샐러드 *참깨드레싱 (1.5.12) · 배추김치(9) · 과수원음료 (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	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	0.0	838.0	905.9	897.9	855.0	985.5	827.0	
탄수화물(g)			58.6	113.5	124.8	120.5	136.4	145.1	120.7	
단백질(g)	21.70	21.70	17.1	38.1	42.6	33.4	30.8	41.5	27.8	
지방(g)			24.4	22.9	23.9	27.9	18.9	24.8	23.5	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	121.5	88.4	63.3	243.2	45.1	167.4	169.0	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.4	0.5	1.2	0.5	1.6	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.7	0.5	0.6	0.2	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	12.8	8.1	9.0	14.3	12.2	20.3	44.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	160.2	95.7	116.2	217.3	106.8	264.9	180.4	
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	3.1	3.6	3.9	4.2	2.4	3.3	

* 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				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
				· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 오이양파무침 · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 알감자버터구이(2) · 배추김치(9)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 유부장국(5) · 새우튀김*케참(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 시현부셔 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 돈사태볶음 (2.6.10.12.13) · 느타리버섯볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 북어무국(1) · 안동찜닭(15) · 도시락김(18) · 버섯해물완자 (2.5.6.10.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 콩가루배추국 (5.6) · 골뱅이채소무침 · 부추양파무침 · 너비아니구이 (1.5.6.10.13.16.18) · 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	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	-2.8	855.4	981.6	827.5	868.4	822.0		
탄수화물(g)			60.4	138.3	153.1	127.6	117.8	114.9		
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	40.9	25.9	39.0	42.4	32.9		
지방(g)			22.8	15.4	28.1	17.4	23.1	25.4		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	409.9	760.2	135.4	302.9	555.1	296.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	0.6	1.1	1.1	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.2	0.6	0.5	0.7		
비타민C(mg)	26.59	33.40	46.6	71.3	9.8	108.9	30.8	12.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	201.0	281.8	233.0	129.7	187.9	172.9		
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	3.5	2.7	3.5	4.3	4.3		

* 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