

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) · 잔멸치꽂리고추조림 · 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 · 씨앗퐁은호떡파이(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) · 청양풍잠채(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(μg 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 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.계, 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) · 고등어우조림 (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 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쇠고기(종류)/가공품 | 국내산(한우)/국내산 | 국내산(한우)/국내산 | 국내산(한우)/국내산 | 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 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | |
| 닭고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 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 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | |
| 1) 쌀/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 2) 배추/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 3) 고춧가루/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 4) 콩/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 낙지/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 고등어/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 갈치/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 오징어/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 꽃게/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 참조기/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 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(μg 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 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.계, 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*케찹 (1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 시형부셔 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 오이피클(13) | · 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 돈사태볶음 (2.6.10.12.13) · 느타리버섯볶음 · 소세지채소볶음 (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 | 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 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.계, 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