

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)	08월 17일(토)	08월 18일(일)
				· 친환경쌀밥 · 우리쌀초코머핀(1.2.5.6.13) · 새우달갈탕(1.9.13) · 미트볼케찹소림(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개(5.6.10.13) · 오이양파무침(1.5.6.9) · 새우강정(1.4.5.6.9.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국(1) · 열갈이겉절이(2.10.13.15) · 순대야채볶음(6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개(5.6) · 메추리알장조림(1.5.6) · 상추사과무침&머스타드S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌개(5.6.10) · 비빔만두(5.6.10.13) · 치즈달걀말이(1.2) · 배추김치(9) · 요플레(2)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국(5) · 진미채조림(5.6.13.17) · 스펀김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 두부카츠*양념S(5.6.12.13) · 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	1.0	978.5	882.1	879.5	922.7	863.2	896.6	
탄수화물(g)			59.9	143.1	139.2	123.9	128.1	130.7	122.3	
단백질(g)	21.70	21.70	15.7	27.8	32.8	42.0	37.0	35.4	33.2	
지방(g)			24.4	31.3	20.2	21.2	27.2	20.5	29.1	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	177.8	104.0	116.4	208.5	317.9	142.3	58.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.8	0.7	0.8	1.1	1.3	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.2	0.3	0.6	0.6	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	11.8	11.6	10.2	15.6	11.0	10.5	30.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	171.5	185.2	102.8	193.9	151.6	223.9	98.4	
철분(mg)	3.64	4.62	4.9	5.0	2.6	4.1	5.0	7.9	1.7	

\* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)	08월 17일(토)	08월 18일(일)
				· 친환경 보리밥 · 샐러드(16) · 냉우동샐러드(1.2.3.5.6.7.9.18) · 짬뽕불고기(6.9.10.13.17.18) · 채어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) · 고등어구이(6.7) · 도시락김(9) · 알타리김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물냉면(1.3.5.6.13.16) · 콩나물양념찌개(5) · 고추장제육볶음(5.6.10) · 열무김치(9) · 뽕따&빠빠코(1.2.5)	· 친환경차조밥 · 들깨미역국 · 불닭로제짬뽕(1.2.5.6.12.13.15.16) · 청포묵김우침 · 고감콘고로케*케찰(1.5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경수수밥 · 건새우아욱국(5.6.9) · 돼지고기자장볶음(5.6.10.13.16) · 짬뽕소스새송이볶음(6.9.13.17.18) · 동그랑땡구이(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 갈비탕(5.6.16) · 오이무침 · 빨간카레떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 고기완자전(1.2.5.6.15.16) · 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	-3.5	849.4	840.3	921.3	850.7	862.9	897.3	
탄수화물(g)			61.1	136.4	120.7	135.3	123.5	133.7	127.9	
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	41.9	40.0	41.7	38.9	42.2	30.0	
지방(g)			19.7	14.0	18.3	22.2	22.0	16.7	27.5	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	183.6	152.4	98.9	247.9	196.0	222.8	65.1	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.6	1.0	0.5	1.1	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.4	0.7	0.8	0.5	0.6	0.2	
비타민C(mg)	26.59	33.40	16.2	20.1	9.3	11.3	16.8	23.5	16.0	
칼슘(mg)	247.94	297.94	244.4	162.3	105.8	217.7	142.2	593.8	80.5	
철분(mg)	3.64	4.62	3.7	3.5	3.7	3.1	3.4	4.9	3.1	

\* 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				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)	08월 17일(토)	08월 18일(일)
				· 친환경쌀밥 · 팥이버섯된장국(5.6) · 메밀막국수(3.5.6.13) · 광양식아로니아오리불고기 · 배추김치(9) · 무쌈&머스타드(1.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 북어무국(1) · 돈사태떡찜(1.5.10) · 느타리버섯볶음 · 만두탕수(5.6.10.11.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 시골장터국(5.16) · 알감자조림 · 불오징어볶음(2.5.6.13.17) · 베이컨김치전(1.5.6.9.10) · 배추김치(9)	· 참치김치볶음밥(5.9.13) · 토마토스파게티(1.5.6.12.13.16) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.18) · 배추김치(9) · 오이피클(13) · 청포도플리도(13)	· 친환경쌀밥 · 토띠아피자(2.5.6.12) · 육개장(16) · 목살채소구이(10) · 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		
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	-2.0	854.6	825.8	970.2	887.3	855.8		
탄수화물(g)			59.6	118.2	132.7	145.9	129.6	117.0		
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	28.7	38.5	43.0	31.3	35.6		
지방(g)			24.0	27.1	15.5	21.3	25.8	25.2		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	109.7	14.5	336.1	52.0	66.1	79.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.8	1.2	0.8	0.3	1.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.7	0.4	0.4	0.6		
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.6	9.8	26.5	56.4	10.4	39.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	146.1	79.7	161.0	233.3	116.5	140.2		
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	4.1	8.2	3.1	3.0	2.3		

\* 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