

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10.13.18) · 스크램블에그 (1.2) · 도톰해물완자 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) · 배추김치(9) · 밤만주 (1.2.6) · 크랜베리아몬드그레놀라&흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 오징어호박찌개(5.9.17) · 콩나물돼지불고기(5.10) · 부추해물완자 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 제리보	· 친환경쌀밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 궁채장아찌 · 찜장닭갈비 (15) · 매운어묵볶음 (1.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 닭고기무국 (5.15) · 한식잡채 (1.5.6.10) · 연양식바삭불고기 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 포켓팝콘 (2.5)	· 친환경쌀밥 · 맑은순두부찌개(5) · 매운사태찜 (10) · 베이컨스크램블에그(1.10) · 배추김치(9) · 딸기우유(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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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)	900.00	900.00	0.9	1,168.2	781.4	766.9	973.4	850.2		
탄수화물(g)			59.1	181.5	100.2	115.0	150.3	106.5		
단백질(g)	21.70	21.70	21.4	48.6	56.6	50.0	34.8	46.6		
지방(g)			19.5	25.3	13.5	9.9	24.0	23.2		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	219.1	593.8	57.7	134.5	99.9	209.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.4	1.4	0.6	0.5	1.1		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.7	1.6	0.3	0.4	0.3	0.8		
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.5	48.5	5.7	8.9	6.7	12.5		
칼슘(mg)	250.00	300.00	180.3	392.5	96.3	94.7	96.3	221.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	6.2	2.8	4.6	3.7	3.2		

\* 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				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 찰현미밥 · 조랭이떡국 (1.16) · 떡갈비조림 (1.5.6.10.12.13.16) · 고추만두 # (1.5.6.10.16.18) · 갓김치(9) · 무생채(9)	· 찰흑미밥 · 미더덕된장국 (5) · 제육볶음(10) · 계란말이(1) · 배추김치(9) · 양배추쌈&쌈장	· 달걀볶음밥 (1.5.6.13.18) · 얼큰등촌칼국수 (5.6.7.13.16.18) · 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) · 모듬부각 (5.6) · 배추겉절이 · 황금향	· 찰보리밥 · 홍합탕(18) · 천사채샐러드 (1.5.13) · 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 수제돈까스 &소스 (1.2.5.6.10.12.16)	· 목살필라프 (1.5.6.10.12.13.18) · 팔죽(5) · 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13) · 장각오븐구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 오리엔탈샐러드 (2.5.6.12) · 초코롤 (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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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)	900.00	900.00	0.3	935.8	833.1	890.7	875.3	977.2		
탄수화물(g)			61.5	142.8	128.2	133.1	135.1	142.1		
단백질(g)	21.70	21.70	16.0	28.4	37.9	28.7	42.1	40.3		
지방(g)			22.5	27.1	16.1	25.5	15.7	26.5		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	127.3	91.1	79.3	198.0	53.4	214.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.2	0.8	0.4	1.0	0.5		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.4	0.4	0.3	0.5	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.1	6.6	22.9	36.2	22.2	27.7		
칼슘(mg)	250.00	300.00	120.3	132.8	95.1	132.4	61.0	180.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	1.9	2.6	4.3	3.3	5.3		

\* 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.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				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 컵밥 (1.2.5.6.9.10. 13.15.16.18) · 해물라면 (1.2.5.6.9.10. 15.16.18) · 단무지무침 (1.2.5.6.9.13. 16.18) · 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12 .16) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경쌀밥 · 마라탕 (1.2.5.6.9.10. 12.13.15.16.17 .18) · 옥수수맛살전 (1.5.6.8.13) · 껌바로우 (1.5.6.10) · 배추김치(9) · 아이스티(11)	· 친환경쌀밥 · 미소된장국 (5.6.7.13.18) · 멘치카츠 (1.2.5.6.12.13 .15.18) · 수제웨지감자 (12) · 배추김치(9) · 연두부&양념 장(5)	· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 찜닭(15) · 진미채조림 (1.5.17) · 라운즈스팸구 이 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순살감자탕 (9.10.16) · 케이준치킨샐 러드 (1.2.5.6.12.13 .15.18) · 파볼고기 *(16) · 배추김치(9) · 허쉬미니초콜 릿칩(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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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)	900.00	900.00	48.0	1,548.5	2,470.1	722.1	962.3	955.8		
탄수화물(g)			59.7	168.6	498.7	106.4	94.0	113.6		
단백질(g)	21.70	21.70	14.0	46.5	42.2	27.3	61.4	53.4		
지방(g)			26.3	74.2	34.0	19.8	34.2	30.0		
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	113.7	139.7	126.0	17.6	106.9	178.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.6	1.8	0.8	0.7	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.7	1.7	0.6	0.2	0.6	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.4	26.3	55.8	9.8	35.1	20.1		
칼슘(mg)	250.00	300.00	215.8	414.6	315.6	105.1	75.7	167.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	5.2	4.0	2.6	4.6	5.8		

\* 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