

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경쌀밥 · 달걀떡국 (1.13.16) · 갯잎장아찌 · 참치김치볶음 (1.5.9) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰소고기얼갈이 국(16) · 사각어묵조림 (1.5.6) · 콩나물무침(5) · 피카츄돈가스 (1.5.6.10) · 배추김치(9) · 해가득 감귤&한라 봉	· 친환경쌀밥 · 어묵매운탕 (1.5.6.7.18) · 호두우영조림(14) · 떡갈비 *(1.2.5.6.10.12.15 .16) · 배추김치(9) · 연두부&양념장(5)	· 친환경쌀밥 · 배추된장국(5.6) · 돈육두부조림 (5.10) · 참나물겉절이 · 허브치킨플레로티 *(1.5.6.13.15) · 배추김치(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/미국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산	국내산/국내산,미 국산	
낙지/가공품				국내산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	
명태/가공품					러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	러시아산/러시아 산	
고등어/가공품				국내산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품					중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	
전복/가공품					국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	1.4	919.6	906.8	895.8	913.5	
탄수화물(g)			64.1	145.2	139.9	144.0	144.0	
단백질(g)	21.70	21.70	13.8	32.0	24.0	30.3	37.3	
지방(g)			22.1	21.5	26.6	21.0	18.8	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	75.3	168.6	53.1	54.4	24.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.4	0.4	0.2	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	23.6	44.6	28.5	14.2	7.4	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.94	297.94	119.9	138.2	103.1	125.6	112.5	
철분(mg)	3.64	4.62	2.5	2.5	1.9	2.8	2.7	

* 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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경찰보리밥 · 감자양파국 · 머위나물된장무침 (5.6) · 부추잡채(1.5.6) · 닭갈비(15) · 배추김치(9)	· 친환경찰현미밥 · 오징어무국(17) · 목살참스테이크 (2.5.6. 10. 12. 13. 16) · 베이컨감자볶음 (10) · 한입핫도그 (1.2.5.6. 10. 12. 15. 18) · 배추김치(9) · 따옴 오가닉 옐로우	· 오삼불고기비빔밥 (5. 10. 17) · 사과치커리유자청 무침(13) · 계란후라이(1) · 미니돈까스&케첩 (1.5.6. 10. 12) · 동치미(9) · 열무김치(9)	· 친환경찰흑미밥 · 돈육김치찌개 (5.9. 10) · 고구마닭살간장조림(15) · 메밀나물무침(3) · 콘치즈구이 (1.2.5. 13) · 깍두기(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				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	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	국내산/국내산, 미국산	
낙지/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	
고등어/가공품				국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	국내산/국내산, 노르웨이산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	국내산/페루산, 러시아산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	중국산, 베트남산	
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	9.7	898.5	1,050.9	1,074.0	909.0	
탄수화물(g)			58.8	143.0	146.5	142.3	131.0	
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	40.5	42.7	45.8	44.3	
지방(g)			23.2	17.0	29.8	31.4	20.4	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	153.2	181.6	111.9	195.6	123.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	1.4	0.6	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.59	33.40	30.1	12.5	74.0	20.8	12.8	
칼슘(mg)	247.94	297.94	153.0	127.8	107.7	186.0	190.3	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	4.6	3.9	3.7	2.9	

* 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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경쌀밥 · 두부미역된장국 · 오이부추무침 · 돼지불고기 · 백순대볶음 · 배추김치	· 친환경쌀밥 · 스팸김치찌개 · 찜왕만두 · 달걀말이 · 깍두기 · 도시락김	· 친환경쌀밥 · 순살감자탕 · 청포묵무침 · 순살삼치구이 · 배추김치 · 소떡갈떡	· 친환경쌀밥 · 쫄면야채무침 · 미소된장국 · 소시지어묵볶음 · 한반도돈까스 · 배추김치	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	8.0	904.2	897.7	1,071.4	999.0	
탄수화물(g)			60.4	144.4	137.5	145.4	145.2	
단백질(g)	21.70	21.70	15.8	43.7	27.8	50.2	27.9	
지방(g)			23.8	15.2	22.7	30.5	32.0	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	142.1	122.0	207.7	48.3	190.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.6	1.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.5	0.9	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	16.9	18.4	18.1	16.8	14.4	
칼슘(mg)	247.94	297.94	151.5	182.5	137.0	151.0	135.6	
철분(mg)	3.64	4.62	4.5	5.6	4.3	5.1	2.9	

* 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