

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
				· 친환경쌀밥 · 샐러드버섯 국(16) · 토마토달걀볶음(1.12) · 옥수수야합박 이아 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.13) · 돈육숙주볶음(10) · 치즈스틱*케 참(1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 오삼볼고기(10.17) · 튀김만두 (5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 햄치즈샌드위 치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 유부장국(5) · 배추김치(9) · 들깨초코우유(2)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.16) · 돈사태떡찜(10) · 오징어김치전 (6.9.17) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 닭곰탕 (1.2.5.6.10.15.16) · 오리주물럭(5.6) · 맨치까스*케 참 (1.5.6.10.12.16) · 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	-2.9	885.9	916.3	847.8	864.7	835.3	887.2	
탄수화물(g)			62.4	137.0	144.2	113.4	136.0	130.8	119.1	
단백질(g)	21.70	21.70	16.7	34.7	36.8	31.0	33.8	40.2	32.8	
지방(g)			20.9	20.7	18.5	27.2	18.4	13.7	27.6	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	91.4	123.8	35.3	74.0	40.6	183.4	127.9	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.7	1.4	1.1	0.7	1.2	0.9	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.2	0.3	0.4	0.7	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	12.0	8.3	7.8	11.2	17.4	15.4	4.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	179.0	107.4	267.9	90.2	240.1	189.6	64.9	
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	3.8	2.9	4.5	2.6	3.2	2.4	

\* 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				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
				· 친환경 보리밥 · 소고기미역국(16) · 오이맛살겨자냉채(13) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 수제탕수육(5.6.10) · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 열무비빔국수(6.9) · 된장찌개(5.6) · 모듬캠핑구이(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 야채쌈*쌈장	· 마크니커리&버터난(2.5.6.12.13.15) · 실파달걀국(1) · 과일샐러드(2.11.12) · 닭봉오븐구이(6.12.13.15) · 배추김치(9) · 아이스티(13)	· 친환경흑미밥 · 순살감자탕(10) · 바삭불고기육전(1.5.6.10.13.16) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경 기장밥 · 낙지전골 · 청양풍닭살볶음(5.6.13.15) · 꼬치없는소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 크로커다일파이(1.2.6.13.14)	· 제육비빔밥(10) · 미소장국(5.6) · 새우살애호박볶음(9.13) · 용가리치킨&머스타드S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 토핑요구르트(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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				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	-0.8	946.3	878.7	892.4	904.6	822.4	817.2	
탄수화물(g)			61.7	150.8	127.6	140.0	133.3	118.8	116.5	
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	45.5	26.4	39.9	32.2	36.6	40.0	
지방(g)			21.7	16.3	26.5	17.4	25.1	19.7	22.6	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	109.4	118.8	130.7	99.5	154.7	43.2	201.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.6	0.7	0.5	0.9	0.7	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.4	0.3	0.5	0.3	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	19.0	9.1	21.6	23.9	12.4	28.0	15.2	
칼슘(mg)	247.94	297.94	133.8	213.9	112.2	96.2	168.1	78.6	276.2	
철분(mg)	3.64	4.62	3.3	6.1	2.3	2.3	3.1	2.8	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 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				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
				· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 부대마라샹궈 (1.2.4.5.6.10. 13.15.16.18) · 파불고기(10) · 배추김치(9) · 사과	· 친환경쌀밥 · 볶음우동 (5.6.7.13.18) · 소고기당면국 (16) · 닭볶음탕 (1.5.6.12.15) · 브로콜리흑임 자소스무침 (1.5) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 감자튀김*케 찹(5.6.12) · 수제양념치킨 (4.5.6.12.13.1 5) · 배추김치(9) · 콜피스(2)	· 친환경쌀밥 · 저당초코롤케 이크 (1.2.5.6.13) · 돼지고기김치 찌개(5.9.10) · 부추잡채 (1.5.6) · 불닭볶음 (2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 도토리묵무침 · 짬뽕불고기 (6.9.10.13.17. 18) · 크리미어니언 치킨텐더 (1.2.5.6.13.15 .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		
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	-3.7	854.8	846.9	900.1	827.6	887.6		
탄수화물(g)			63.0	124.2	133.1	142.8	132.3	135.5		
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	39.3	28.9	32.1	39.8	42.2		
지방(g)			19.8	21.1	19.4	21.4	14.4	17.0		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	119.7	85.5	119.2	108.8	235.2	50.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.8	0.3	0.6	1.3		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2		
비타민C(mg)	26.59	33.40	14.1	15.0	22.7	7.6	15.8	9.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	133.4	142.9	82.4	149.7	199.0	93.0		
철분(mg)	3.64	4.62	2.8	2.3	2.7	1.5	4.9	2.4		

\* 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