

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
				· 친환경쌀밥 · 부추달걀국 (1) · 떡갈비조림 (5.6.10.15.16.18) · 베이컨감자볶음(10) · 배추김치(9) · 미니와플*말기찜 (1.2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 감가루떡국 (1) · 메추리알장조림(1.5.6) · 아몬드잔멸치볶음(13) · 목살채소구이(10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순두부맑은국 (1.5) · 레인보우치즈샐러드 (2.5.6.12) · 오리고기김치볶음(9) · 달걀후라이(1) · 깍두기(9)	· 친환경쌀밥 · 돼지고추장찌개(5.10) · 오징어콩나물찜(5.17) · 상추겉절이 (1.2.5.6.10.15.16) · 햄달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) · 열무김치(9) · 과수원음료(2)	· 친환경쌀밥 · 시금치된장국 (5.6) · 미트볼케찹조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 달걀찜(1) · 배추김치(9) · 레몬녹차(12)	· 친환경쌀밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.16.18) · 매운돼지갈비찜(10) · 용가리치킨*머스타드S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 과일젤리	
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	842.3	933.9	939.5	864.7	945.3	818.0	
탄수화물(g)			58.9	120.4	150.2	127.5	123.7	133.0	109.7	
단백질(g)	21.70	21.70	16.7	29.0	41.3	34.1	50.3	31.1	31.4	
지방(g)			24.4	26.4	18.0	30.4	15.4	30.5	25.8	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	311.4	205.5	173.2	410.9	373.8	393.7	53.8	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.2	1.1	1.0	1.0	0.7	1.3	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	0.5	1.0	0.7	0.6	0.6	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	31.3	34.0	16.3	26.2	47.7	32.2	6.5	
칼슘(mg)	247.94	297.94	218.8	228.0	260.0	228.4	255.6	122.0	85.4	
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	5.1	4.6	4.7	5.9	3.8	4.6	

* 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				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
				· 친환경흑미밥 · 설렁탕(16) · 소세지계찜볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 오징어부추전 (6.17) · 양파간장절임 · 깍두기(9) · 콜피스에이드	· 친환경차조밥 · 수제비국 (5.6) · 돈사태떡찜 (10) · 참치마요&김 (1.5) · 깻잎튀김 (1.5.6.10.15.16)	· 봄나물비빔밥 (5.6) · 된장찌개 (5.6) · 진미채채소우침 (5.6.17) · 버터플라이현 다리새우(9.13) · 배추김치(9) · 듬뿍초코우유 (2)	· 친환경 보리 밥 · 낙지전골 · 톳두부우침 (5) · 제육채소볶음 (10) · 감자튀김*케 찜(5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경 수수 밥 · 초코칩트워스 트(1.2.5.6) · 마라탕 · 베이컨감자볶 음(10) · 탕수육 (1.5.6.10.11) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 새우살우국 (9.13) · 세발나물우침 · 치즈닭갈비 (2.15) · 동그랑땡구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 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	-7.5	824.7	842.9	838.2	834.5	807.1	825.9	
탄수화물(g)			59.6	119.5	125.9	131.6	115.8	114.1	117.8	
단백질(g)	21.70	21.70	17.9	35.2	31.1	50.1	39.1	26.8	39.6	
지방(g)			22.5	21.8	22.1	10.0	22.3	25.9	19.7	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	185.7	270.2	264.9	173.2	142.9	77.2	415.1	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.4	0.9	0.4	0.8	0.6	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	29.0	34.1	16.2	18.8	27.0	48.7	22.6	
칼슘(mg)	247.94	297.94	147.9	115.9	91.3	304.4	146.4	81.4	325.2	
철분(mg)	3.64	4.62	5.1	4.7	3.9	3.6	3.7	9.5	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 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				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
				· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 참나물무침 · 닭고구마조림 (15) · 만두탕수 (1.5.6.10.11.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 건홍합미역국 (18) · 오이무침 · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 유린기 (5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 시골장터국 (5.16) · 메추리알장조림(1.5.6) · 생선까스*타르타르 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(2)	· 친환경쌀밥 (소량) · 잔치국수(6) · 오징어채소볶음(17) · 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 깨순나물 · 빨간카레닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16)		
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	-5.5	857.2	842.5	822.4	858.1	854.5		
탄수화물(g)			60.6	124.9	138.1	118.5	126.8	132.1		
단백질(g)	21.70	21.70	20.2	47.5	42.6	40.1	42.4	41.3		
지방(g)			19.2	16.4	17.7	18.4	19.5	18.2		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	392.1	144.7	579.3	390.5	351.0	494.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.3	0.6	0.7	0.3	1.2		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.3	0.4	0.6	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.3	15.4	60.2	14.2	18.2	33.7		
칼슘(mg)	247.94	297.94	357.1	113.5	521.2	326.4	583.7	240.7		
철분(mg)	3.64	4.62	5.6	7.6	5.1	5.0	6.9	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 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