

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 친환경쌀밥 · 초코크루아상 (1.2.5.6) · 들깨미역국 · 돈사태떡볶 (1.5.10) · 치즈달걀찜 (1.2) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 시골장터국 (5.16) · 마카로니과일 샐러드 (1.5.6.11) · 김치잡채 (1.5.6.9) · 닭데리아끼조 림(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국 (1) · 팽이버섯불고 기(10) · 달걀후라이 (1) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 상추사과무침 음(5.6.10) · 김치메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 옥수수치즈닭 갈비(2.13.15) · 오이양파무침 · 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 돼지갈비찜 (10) · 부추겉절이 · 달걀말이(1) · 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	-1.9	908.7	976.2	862.1	828.5	821.9	942.9	
탄수화물(g)			58.7	132.0	135.6	121.9	128.5	127.5	131.9	
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	45.0	43.6	42.5	39.1	40.8	41.7	
지방(g)			22.1	22.5	28.3	24.5	16.7	16.0	25.5	
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	427.8	402.4	506.0	162.4	503.4	564.9	576.0	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	1.3	0.9	1.1	1.1	0.9	1.6	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.6	0.7	0.7	0.8	0.4	0.4	0.6	
비타민C(mg)	26.59	33.40	41.2	6.3	92.6	24.0	27.1	56.2	50.9	
칼슘(mg)	247.94	297.94	261.8	359.3	407.0	147.1	193.2	202.3	139.8	
철분(mg)	3.64	4.62	5.0	5.4	5.5	7.2	4.0	3.0	5.1	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 친환경 수수밥 · 샤브샤브버섯국(16) · 미니카프레제샐러드(2.12.13) · 고추장제육볶음(5.6.10) · 크림미어니언치킨텐더(1.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경 기장밥 · 아욱된장국 · 콩나물우침(5) · 훈제오리채소볶음(2.5.6.13.16.18) · 오징어김치전(6.9.17) · 배추김치(9)	· 돈까스마요덮밥(1.5.6.10.13) · 토마토스파게티(1.5.6.12.13.16) · 두부된장국(5.6) · 단무지 · 배추김치(9) · 참다래주스(13)	· 친환경흑미밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 닭살채소볶음(15) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 깍두기(9) · 바나나	· 잡곡밥(5) · 소고기무국(16) · 돈사태알감자조림(10) · 청양풍잡채(1.5.6.10.13) · 삼색송편(13)	· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 실파달걀국(1) · 오이우침 · 새우꼬치*케참(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 흑임자우유(2.5)	
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	-0.8	838.6	944.7	916.1	902.7	844.7	865.1	
탄수화물(g)			59.9	121.8	136.2	132.5	144.6	129.3	136.4	
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	41.8	41.7	30.8	40.8	40.6	28.8	
지방(g)			22.4	20.3	26.2	29.5	18.4	16.0	21.3	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	278.5	337.3	464.6	40.6	533.7	16.4	148.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	1.3	0.4	0.7	0.8	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.5	0.9	0.8	0.5	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	76.6	36.1	155.5	81.8	103.1	6.7	13.1	
칼슘(mg)	247.94	297.94	183.3	187.8	270.2	143.6	222.2	92.8	135.4	
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	3.3	7.8	4.7	3.5	4.7	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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 친환경쌀밥 · 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 매콤두부조림 (5) · 오이양파무침 · 고추잡채&꽃 빵 (5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 미니핫도그부 어스트 (1.2.5.6.9.13) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) · 양상추샐러드 *오렌지 S(1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 뽕따&빠빠코 (1.2.5)	· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국 (5) · 궁중떡볶이 (1.5.6.10) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 등뼈김치찜 (9.10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 버섯전골(16) · 고등어무조림 (7) · 오색현미육원 전 (5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 김가루떡국 (1) · 볶음김치&두 부찜(5.9) · 오리주물럭 · 도시락김(18) · 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	-3.5	834.8	896.9	808.0	866.9	919.9		
탄수화물(g)			57.7	128.8	123.8	111.9	125.8	129.8		
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	39.4	31.8	39.0	43.1	31.3		
지방(g)			25.1	16.6	29.0	19.8	25.6	28.9		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	147.0	181.4	244.7	53.5	40.8	214.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.1	0.8	1.3	0.9	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.3	0.6	0.4	1.3	0.8		
비타민C(mg)	26.59	33.40	23.4	58.2	14.8	8.6	13.8	21.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	161.6	169.3	278.1	124.1	96.1	140.4		
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	3.8	2.9	2.5	6.7	5.1		

* 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