

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 전복죽(18) · 치커리유자청 무침(13) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬 드그래놀라&흰 우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 조랭이떡국 (1) · 미트볼케찰조 림(1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2) · 요플레(2)	· 친환경쌀밥 · 소고기당면국 (16) · 깻잎순나물 · 참치마요&김 (1.5) · 불닭맛너비아 니구이 (2.5.6.10.13.1 5.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 해물순두부찌 개(5.17.18) · 오삼불고기 (10.17) · 감자고로케 &케찰 (1.5.6.12) · 배추김치(9) · 베스킨쿠캔 크림우유 (2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국 (1.5.6) · 돼지사태조림 (10) · 두부카츠*양 념S(5.6.12.13) · 배추김치(9) · 멜론	· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 삼겹살숙주볶 음(5.6.10.13.18) · 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15 .16) · 배추김치(9) · 과수원음료 (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	
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	0.2	815.9	957.1	835.5	971.2	908.6	891.9	
탄수화물(g)			58.2	128.3	132.0	117.9	136.2	127.1	131.3	
단백질(g)	21.70	21.70	15.2	29.8	35.6	25.3	33.7	43.5	24.1	
지방(g)			26.5	19.0	31.3	27.3	29.3	23.0	28.2	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	233.3	508.6	163.8	240.5	168.6	85.1	75.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	0.4	1.6	0.9	1.1	0.9	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	1.3	1.1	0.4	0.5	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	16.0	46.1	7.9	7.1	14.3	4.6	33.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	241.1	390.4	341.4	159.2	245.8	68.9	89.0	
철분(mg)	3.64	4.62	3.3	4.7	2.8	3.5	3.5	2.0	1.4	

\* 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				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 친환경흑미밥 · 샤브샤브버섯국(16) · 냉우동샐러드(1.2.3.5.6.7.9.18) · 닭다리살스테이크(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 스위트자몽(13)	· 친환경 기장밥 · 열갈이된장국(5.6) · 돼지갈비찜(10) · 골뱅이채소무침 · 오미산적(1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 가즈동덮밥(1.5.6.7.10.13.18) · 유부무국(5) · 양배추샐러드*참깨드레싱(1.5.12) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 초코크로칸슈(1.2.5.6)	· 친환경 수수밥 · 시골장터국(5.16) · 오이고추된장무침(5.6) · 파불고기(10) · 용가리치킨&머스타드S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경 보리밥 · 짬뽕국(9.10.13.17.18) · 브로콜리겨자소스무침(13) · 레몬간썬새우(1.5.6.9.13) · 닭봉오븐구이(6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 간장계란밥(1.5.6) · 얼큰콩나물국(5) · 꼬들단무지무침 · 코코넛치즈연어스틱(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기롤케이크(1.2.5.6.13)	
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	-1.6	831.0	914.2	891.2	807.6	965.2	817.8	
탄수화물(g)			58.9	123.1	127.9	131.5	120.4	136.0	128.7	
단백질(g)	21.70	21.70	16.6	38.8	35.7	24.0	39.1	42.8	33.3	
지방(g)			24.5	21.5	25.8	29.3	16.5	24.7	16.1	
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	110.4	136.2	84.4	66.1	121.7	143.6	72.4	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	0.9	0.3	0.9	0.4	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.3	0.6	0.4	0.2	0.3	0.2	0.4	
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.0	51.9	16.0	12.7	30.9	18.7	10.4	
칼슘(mg)	247.94	297.94	173.1	415.5	137.7	115.5	94.6	102.4	196.5	
철분(mg)	3.64	4.62	3.0	5.8	2.1	2.0	2.4	2.7	3.4	

\* 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				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 친환경쌀밥 · 오징어무국 (5.17) · 등갈비조림 (5.6.10.13) · 두부담은찰도그 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 팔콘치킨강정 (1.4.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 매콤오징어덮밥(17) · 된장찌개 (5.6) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 크림미어니언치킨텐더 (1.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 오렌지주스 (1.2.13)	· 친환경쌀밥 · 콩나물김치국 (5.9) · 갈비만두 (5.6.10.13.16) · 고추장제육볶음(5.6.10) · 총무식어육볶음(1.5.6.17) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 두부된장국 (5.6) · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 치즈닭갈비 (2.15) · 배추김치(9) · 대추방울토마토(12)	· 친환경쌀밥 · 돼지고기짜글이(5.10) · 오이파프리카무침 · 메추리알소세지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 임꺽정떡갈비구이 (1.5.6.10.13) · 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	-5.7	857.1	857.4	813.0	839.6	859.4		
탄수화물(g)			60.2	114.9	136.7	127.7	130.3	115.6		
단백질(g)	21.70	21.70	17.4	35.2	37.2	34.0	41.2	33.6		
지방(g)			22.4	25.8	17.5	17.0	16.1	27.0		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	134.1	24.8	87.7	292.9	140.9	124.1		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	0.6	0.9	0.7	1.6		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.2	0.4	0.4	0.5	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	85.0	6.0	339.3	17.7	36.6	25.5		
칼슘(mg)	247.94	297.94	180.3	92.0	262.6	200.7	255.7	90.4		
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	2.0	3.2	3.6	3.5	3.5		

\* 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