

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량                         |                      |                                    |                                    | 09월 30일(월)                         | 10월 01일(화)                         | 10월 02일(수)                         | 10월 03일(목)                         | 10월 04일(금)                         | 10월 05일(토)                         | 10월 06일(일)                         |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                     |                      |                                    |                                    | · 친환경쌀밥                            |
| · 시골장터국 (5.16)                      | · 웅심이감자국 (5.6)       | · 토마토달걀볶음 (1.12)                   |
| · 닭볶음탕 (15)                         | · 돈사태떡찜 (1.5.10)     | · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15)              |
| · 열갈이겉절이                            | · 시금치나물              | · 도시락김 (18)                        |
| · 달걀후라이 (1)                         | · 치즈달걀말이 (1.2)       | · 배추김치 (9)                         |
| · 배추김치 (9)                          | · 배추김치 (9)           | · 코코볼*흰우유 (2.5.6)                  |
| · 나폴리탄스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) | · 크림스프 (2.5.6.13.16) | · 경양식돈까스*데미S (1.2.5.6.10.12.13.18) |
| · 오이피클 (13)                         |                      |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 식재료                                 | 원산지                  | 원산지                                | 원산지                                | 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                        | 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                            | 국내산/국내산                            | 국내산/국내산                            | 국내산/국내산                            |
| 닭고기/가공품                             | 국내산/국내산              | 국내산/국내산                            | 국내산/국내산                            | 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                            | 국내산/국내산                            | 국내산/국내산                            | 국내산/국내산                            |
| 1) 쌀/가공품                            | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 2) 배추/가공품                           | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 3) 고춧가루/가공품                         | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 4) 콩/가공품                            | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 낙지/가공품                              | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 고등어/가공품                             | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 갈치/가공품                              | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 오징어/가공품                             | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 꽃게/가공품                              | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 참조기/가공품                             | 국내산                  | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                | 국내산                                |
| 영양소                                 | 평균 필요량               | 권장 섭취량                             | 주평균 섭취량                            | 영양량                                |
| 에너지(kcal)                           | 896.25               | 896.25                             | -4.7                               | 819.7                              | 816.8                              | 855.5                              | 923.4                              |                                    |                                    |                                    |
| 탄수화물(g)                             |                      |                                    | 60.6                               | 127.1                              | 124.5                              | 115.3                              | 137.9                              |                                    |                                    |                                    |
| 단백질(g)                              | 21.70                | 21.70                              | 16.3                               | 38.0                               | 39.7                               | 38.1                               | 20.3                               |                                    |                                    |                                    |
| 지방(g)                               |                      |                                    | 23.1                               | 15.9                               | 16.1                               | 23.6                               | 30.1                               |                                    |                                    |                                    |
| 비타민A(㎍RAE)                          | 205.75               | 282.94                             | 375.5                              | 280.6                              | 815.7                              | 328.9                              | 76.8                               |                                    |                                    |                                    |
| 티아민(mg)                             | 0.37                 | 0.44                               | 1.0                                | 1.0                                | 1.0                                | 1.2                                | 0.6                                |                                    |                                    |                                    |
| 리보플라빈(mg)                           | 0.47                 | 0.56                               | 0.9                                | 0.6                                | 0.7                                | 1.9                                | 0.3                                |                                    |                                    |                                    |
| 비타민C(mg)                            | 26.59                | 33.40                              | 45.8                               | 57.3                               | 45.1                               | 61.8                               | 19.0                               |                                    |                                    |                                    |
| 칼슘(mg)                              | 247.94               | 297.94                             | 268.6                              | 533.9                              | 236.9                              | 195.6                              | 108.1                              |                                    |                                    |                                    |
| 철분(mg)                              | 3.64                 | 4.62                               | 3.6                                | 3.5                                | 3.7                                | 4.6                                | 2.5                                |                                    |                                    |                                    |

\* 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 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.계, 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<br>학교급식 영양량  |                 |                 |                 | 09월 30일(월)  | 10월 01일(화)  | 10월 02일(수)   | 10월 03일(목)  | 10월 04일(금)  | 10월 05일(토) | 10월 06일(일) |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|---|--|---|---|------------|------------|
|                 |                 |                 |                 | · 잡곡밥(5)<br>· 순두부찌개<br>(5.6.10.13)<br>· 오이양파우침<br>· 돼지고기자장<br>볶음<br>(5.6.10.13.16)<br>· 오징어부추전<br>(6.17)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 얼큰콩나물국<br>(5)<br>· 닭데리아끼조<br>림(5.6.13.15)<br>· 볶음김치&두<br>부짬(5.9)<br>· 도시락김(18)<br>· 깍두기(9) | · 춘제오리채소<br>볶음밥<br>(2.5.6.13.16.1<br>8)<br>· 두부된장국<br>(5.6)<br>· 오이양파우침<br>· 푸질리케참볶<br>음<br>(1.2.5.6.10.12<br>.15.16)<br>· 두물머리연잎<br>향도그<br>(1.2.5.6.10.15<br>)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 물만둣국<br>(1.5.6.10.13)<br>· 춘천식당볶음<br>(2.15)<br>· 베이컨스크램<br>블에그<br>(1.2.5.10)<br>· 배추김치(9)<br>· 요거양양(2) | · 친환경쌀밥<br>· 돼지고기김치<br>찌개(5.9.10)<br>· 마라오리주물<br>럭<br>(2.5.6.13.16.1<br>8)<br>· 고구마치즈스<br>틱(1.2.5.6)<br>· 배추김치(9)<br>· 식혜 |            |            |
| 식재료             | 원산지             | 원산지             | 원산지             | 원산지   | 원산지   | 원산지  | 원산지   | 원산지   | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품     | 국내산(한우<br>)/국내산 | 국내산(한우<br>)/국내산 | 국내산(한우<br>)/국내산 | 국내산(한우<br>)/국내산   | 국내산(한우<br>)/국내산   | 국내산(한우<br>)/국내산  | 국내산(한우<br>)/국내산   | 국내산(한우<br>)/국내산   |            |            |
| 돼지고기/가공품        | 국내산/국내산         | 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   | 국내산/국내산   |            |            |
| 오리고기/가공품        | 국내산/국내산         | 국내산/국내산         | 국내산/국내산         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |
| 1) 쌀/가공품        | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 2) 배추/가공품       | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품     | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 4) 콩/가공품        | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 낙지/가공품          | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 고등어/가공품         | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 갈치/가공품          | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 오징어/가공품         | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 꽃게/가공품          | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 참조기/가공품         | 국내산             | 국내산             | 국내산             | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |            |            |
| 영양소             | 평균<br>필요량       | 권장<br>섭취량       | 주평균<br>섭취량      | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)       | 896.25          | 896.25          | -6.7            | 816.7   | 839.9   | 831.6  | 832.9   | 858.2   |            |            |
| 탄수화물(g)         |                 |                 | 61.1            | 132.2   | 118.4   | 128.5  | 131.9   | 120.5   |            |            |
| 단백질(g)          | 21.70           | 21.70           | 17.5            | 40.3  | 40.5  | 26.7   | 41.3  | 32.3  |            |            |
| 지방(g)           |                 |                 | 21.4            | 14.9  | 19.3  | 22.1   | 14.6  | 27.5  |            |            |
| 비타민A(μg<br>RAE) | 205.75          | 282.94          | 428.3           | 766.6   | 402.7   | 83.1   | 830.0   | 59.2  |            |            |
| 티아민(mg)         | 0.37            | 0.44            | 0.8             | 1.0   | 0.9   | 0.4  | 0.9   | 0.9   |            |            |
| 리보플라빈<br>(mg)   | 0.47            | 0.56            | 0.6             | 0.5   | 0.9   | 0.4  | 0.6   | 0.5   |            |            |
| 비타민C(mg)        | 26.59           | 33.40           | 59.5            | 46.4  | 103.6   | 23.4   | 91.3  | 32.9  |            |            |
| 칼슘(mg)          | 247.94          | 297.94          | 194.3           | 172.3   | 278.1   | 131.6  | 275.6   | 113.9   |            |            |

| 영양소    | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량 |
|--------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 철분(mg) | 3.64      | 4.62      | 3.9        | 5.2 | 5.8 | 1.5 | 3.9 | 3.4 |     |     |

\* 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 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.계, 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<br>학교급식 영양량  |           |           |            | 09월 30일(월)  | 10월 01일(화)  | 10월 02일(수)   | 10월 03일(목) | 10월 04일(금) | 10월 05일(토) | 10월 06일(일) |
|-----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|------------|------------|------------|------------|
|                 |           |           |            | · 친환경쌀밥<br>· 부추오리엔탈<br>무침(5.6)<br>· 팔콘치킨강정<br>(1.4.5.6.12.13<br>.15)<br>· 고등어양념구<br>이(7)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 순두부찌개<br>(5.6.10.13)<br>· 오징어콩나물<br>찌(5.17)<br>· 치커리사과무<br>침<br>· 모듬소세지볶<br>음<br>(5.6.10.13.16)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 샤브샤브버섯<br>국(16)<br>· 김치등뼈찌<br>정(9.10)<br>· 생선까스*타<br>르타르<br>S(1.2.5.6.13)<br>· 깍두기(9)<br>· 수제미숫가루<br>(4.5.6.19) |            |            |            |            |
| 식재료             |           |           |            | 원산지   | 원산지   | 원산지  | 원산지        | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품     |           |           |            | 국내산(한우<br>)/국내산   | 국내산(한우<br>)/국내산   | 국내산(한우<br>)/국내산  |            |            |            |            |
| 돼지고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |
| 닭고기/가공품         |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |
| 오리고기/가공품        |           |           |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |
| 1) 쌀/가공품        |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 2) 배추/가공품       |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품     |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 4) 콩/가공품        |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 낙지/가공품          |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 고등어/가공품         |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 갈치/가공품          |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 오징어/가공품         |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 꽃게/가공품          |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 참조기/가공품         |           |           |            | 국내산   | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |
| 영양소             | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)       | 896.25    | 896.25    | -2.2       | 868.1   | 819.6   | 941.4  |            |            |            |            |
| 탄수화물(g)         |           |           | 58.4       | 124.0   | 124.3   | 130.1  |            |            |            |            |
| 단백질(g)          | 21.70     | 21.70     | 18.5       | 35.7  | 38.9  | 45.4   |            |            |            |            |
| 지방(g)           |           |           | 23.1       | 23.6  | 17.5  | 25.5   |            |            |            |            |
| 비타민A(μg<br>RAE) | 205.75    | 282.94    | 156.3      | 20.2  | 392.8   | 56.0   |            |            |            |            |
| 티아민(mg)         | 0.37      | 0.44      | 0.9        | 0.7   | 0.8   | 1.2  |            |            |            |            |
| 리보플라빈<br>(mg)   | 0.47      | 0.56      | 0.5        | 0.5   | 0.4   | 0.6  |            |            |            |            |
| 비타민C(mg)        | 26.59     | 33.40     | 15.7       | 5.9   | 23.7  | 17.4   |            |            |            |            |
| 칼슘(mg)          | 247.94    | 297.94    | 162.9      | 74.6  | 188.4   | 225.7  |            |            |            |            |
| 철분(mg)          | 3.64      | 4.62      | 3.9        | 4.1   | 3.2   | 4.4  |            |            |            |            |

\* 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 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.계, 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