

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 01일(일)
				· 친환경쌀밥 · 상추겉절이 · 토마토달걀볶음(1.12) · 닭봉오븐구이(6.12.13.15) · 배추김치(9) · 오레오즈&현우유(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국(2.5.6.10.13.16) · 김치잡채(1.5.6.9) · 고기완자전(1.2.5.6.15.16) · 도시락김(18) · 깍두기(9)	· 베이컨굴소스볶음밥(1.5.6.10.13.18) · 미니핫도그부어스트(1.2.5.6.9.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.18) · 도토리묵우침 · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 메이플피칸파이(1.2.6.13.14) · 물만둣국(1.5.6.10.13) · 양상추샐러드*오렌지S(1.2.5.6.12) · 오리주물럭(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 모듬어묵국(1.5.6) · 김치닭볶음탕(1.5.6.9.12.15) · 치즈달걀말이(1.2) · 깍두기(9) · 김자반(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		
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	-5.8	817.9	899.0	813.7	853.9	836.3		
탄수화물(g)			59.1	121.5	129.3	129.1	116.2	113.3		
단백질(g)	21.70	21.70	15.4	34.6	28.2	26.0	29.6	40.2		
지방(g)			25.5	19.0	27.5	20.1	27.5	22.4		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	293.6	488.9	339.7	114.6	359.1	166.0		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.6	0.5	1.1	0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	0.9	0.4	0.4	0.7	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	23.9	31.9	43.5	24.0	7.8	12.2		
칼슘(mg)	247.94	297.94	235.7	374.5	234.2	256.3	179.0	134.6		
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	4.3	4.0	1.7	5.7	4.2		

* 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				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 01일(일)
				· 친환경 수수밥 · 열갈이된장국(5.6) · 양배추쌈*쌈장 · 파불고기(10) · 두부가라아게강정(4.5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 친환경 찰현미밥 · 건새우아욱국(5.6.9) · 마카로니과일샐러드(1.5.6.11) · 춘천식닭볶음(2.15) · 고랑콘고로케*케첩(1.5.6.12) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 꼬치어묵우동(1.2.5.6.7.9.10.13.18) · 꼬들단무지무침 · 광양식아로니아오리불고기(5.6) · 배추김치(9) · 단호박호떡(1.2.5.6)	· 친환경 기장밥 · 돼지고기짜글이(5.10) · 오이양파무침 · 돼지청경채볶음(10) · 오징어부추전(6.17) · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 조랭이미역국 · 오징어콩나물찜(5.17) · 치커리유자청무침(13) · 김치메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 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	-2.8	807.2	883.0	942.2	842.1	883.4		
탄수화물(g)			61.9	120.2	137.9	141.2	126.8	142.9		
단백질(g)	21.70	21.70	18.1	38.2	41.7	30.9	41.1	43.8		
지방(g)			20.0	18.5	15.8	29.1	17.5	15.3		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	194.3	172.1	146.7	170.6	223.6	258.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.8	0.5	0.3	1.2	0.3		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.2		
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.9	34.1	22.4	16.4	21.6	10.1		
칼슘(mg)	247.94	297.94	286.2	240.5	530.8	192.8	123.5	343.5		
철분(mg)	3.64	4.62	4.0	3.3	3.6	3.4	6.6	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				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 01일(일)
				· 고깃집마무리 볶음밥 (5.6.9.10) · 얼큰콩나물국 (5) · 달걀찜 (1.5.6) · 왕오징어튀김 (1.2.5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개 (5.6.10.13) · 오이고추된장 무침(5.6) · 돼지고기자장 볶음 (5.6.10.13.16) · 동그랑땡구이 (1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 달걀프리카타 (1.2.12) · 오이참깨소스 무침(1.5) · 닭살채소볶음 (15) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 고구마파이 (1.2.5.6) · 시골장터국 (5.16) · 궁중떡볶이 (1.5.6.10) · 고등어카레구 이 (2.5.6.7.12.13 .16.18) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌 개(5.6.10) · 돈사태볶침 (2.6.10.12.13) · 열갈이겉절이 · 소세지채소볶 음 (2.5.6.10.12.1 5.16) · 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	-4.4	830.1	833.6	812.7	950.6	859.4		
탄수화물(g)			60.6	117.7	128.8	131.6	141.2	117.8		
단백질(g)	21.70	21.70	18.5	31.1	39.0	40.8	43.6	40.6		
지방(g)			20.9	23.6	16.5	13.9	20.6	23.0		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	350.5	255.6	284.5	1,079.0	19.1	114.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.5	1.6	0.9	1.0	1.3		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.7	0.9	0.3	0.7	0.8	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	48.8	18.0	76.3	83.6	4.9	61.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	173.0	166.5	146.3	283.9	110.8	157.7		
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	5.3	3.5	4.4	4.4	2.7		

* 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