

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 닭죽(15) · 돼지고기장조림(1.10) · 배추김치(9) · 콘푸로스트 & 흰우유(2.5.6) · 길거리토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 친환경쌀밥 · 순두부찌개(5.6.9.10.13) · 매운사태찜(10) · 숙주나물 · 스크램블에그(1.2) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 유부김치찌개(5.9) · 오이고추된장무침 · 매콤오징어어묵볶음(1.5.6.17) · 목살야채구이(10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 돈육콩나물찌개(5.9.10) · 닭강자조림(15) · 갯잎주먹완자(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 치즈케익(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 김치콩나물국(5.9) · 소세지계란찜(1.2.5.6.10.15.16) · 참나물무침 · 미니돈까스 & 케첩(1.5.6.10.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 육개장(16) · 김가루실파우침 · 파불고기*(16) · 참치김치볶음(1.5.9.16.18) · 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	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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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	-1.3	909.4	836.0	826.4	967.9	883.8	823.7	
탄수화물(g)			58.0	125.1	128.9	109.9	130.7	130.5	114.5	
단백질(g)	21.70	21.70	17.7	42.2	39.9	38.6	43.6	26.8	38.1	
지방(g)			24.2	24.7	15.8	22.8	27.3	25.3	22.3	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	214.9	458.3	271.8	102.7	111.8	130.1	89.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.2	1.0	0.9	0.7	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.7	1.3	0.7	0.6	0.5	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.0	50.4	9.0	32.5	12.0	6.3	18.4	
칼슘(mg)	247.94	297.94	161.0	307.0	120.5	139.5	141.0	96.9	182.5	
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	4.2	3.7	2.5	3.8	2.9	5.4	

\* 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				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 찰보리밥 · 소고기미역국(16) · 떡갈비조림(1.5.6.10.12.13.16) · 만두야채무침(1.5.6) · 베이컨스크램블에그(1.10) · 갓김치(9) · 꿀떡	· 찰현미밥 · 종합어묵국(1.5.6.7.13.18) · 간장돈육불고기(10) · 수제오징어김치전(1.6.9.17) · 열무김치(9) · 스모어쿠키(1.2.5.6) · 양배추쌈&쌈장	· 지코바치밥(2.5.6.12.13.15) · 유부무국(5) · 양배추샐러드&키위 0(1.2.5.6.13) · 고감콘고로케(1.2.5.6.12) · 깍두기(9) · 바나나	· 찰흑미밥 · 조랭이떡국(1.16) · 두부조림(5) · 상추무침 · 돼지고기애너타리볶음(10) · 배추김치(9) · 오징어야채핫바(1.5.6.17)	· 차조밥 · 얼큰고추장찌개(5.10) · 해물콩나물찜(5.9.17) · 베이컨감자볶음(10) · 명품동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) · 크리미어니언치킨텐더(1.2.5.6.15.18) · 총각김치(9)	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) · 들깨무채국 · 용가리가스(1.5.6.15.18) · 배추김치(9) · 옥수수고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	
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	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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	
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	937.6	891.1	891.6	837.3	888.5	978.0	
탄수화물(g)			61.3	122.5	143.0	136.1	133.2	134.4	137.5	
단백질(g)	21.70	21.70	18.2	36.5	38.0	42.6	40.2	42.1	42.4	
지방(g)			20.5	32.9	16.5	18.1	14.1	17.9	27.4	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	99.8	190.3	78.6	134.9	58.3	37.0	104.6	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.2	0.8	0.4	2.0	0.7	0.6	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.8	0.3	0.5	0.3	0.6	
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.9	18.2	22.6	18.7	2.8	32.2	19.3	
칼슘(mg)	247.94	297.94	146.9	140.6	167.6	177.3	92.1	157.1	345.0	
철분(mg)	3.64	4.62	3.2	3.2	2.8	2.2	3.2	4.4	3.0	

\* 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				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 친환경쌀밥 · 비빔막국수 (소)(3.5.6.16) · 두부된장국 (5) · 수육(10) · 배추김치(9) · 상추&쌈장	· 친환경쌀밥 · 등뼈감자탕 (9.10) · 썩갠나물 · 오리주물럭 (5.6) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (9.13) · 간장닭갈비 (15) · 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 갯손나물 · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 야깨우동 (5.6.10.13) · 팽이버섯된장국(5) · 레몬간소새우 (1.5.6.9.13) · 매콤닭너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 오징어무국 (17) · 취나물된장무침 · 크림스파게티 (소)(1.2.5.6.10.13.16) · 돈육떡강정 (1.4.5.6.10.12.13) · 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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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	811.4	947.7	874.1	873.1	818.6		
탄수화물(g)			59.2	126.5	137.2	120.7	122.7	121.0		
단백질(g)	21.70	21.70	17.6	40.8	32.9	40.1	34.8	38.6		
지방(g)			23.2	13.5	27.7	24.1	25.9	18.3		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	165.8	130.0	354.0	242.5	10.8	91.5		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.9	0.8	0.3	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.6	0.6	0.5	0.2	0.3		
비타민C(mg)	26.59	33.40	21.5	13.1	20.3	33.6	16.8	23.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	147.7	120.2	233.7	241.0	46.1	97.4		
철분(mg)	3.64	4.62	3.0	3.6	4.8	2.7	1.4	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