

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량  | 08월 26일(월)   | 08월 27일(화)  | 08월 28일(수)  | 08월 29일(목)  | 08월 30일(금)   | 08월 31일(토) | 09월 01일(일) |       |     |     |
|-----------------|--|---|---|---|--|------------|------------|-------|-----|-----|
|                 | · 친환경쌀밥<br>· 소고기무국<br>(16)<br>· 과일샐러드<br>(2. 11. 12)<br>· 돼지고기두루<br>치기(10)<br>· 배추김치(9)<br>· 오레오즈&흰<br>우유(1.2.5.6) | · 친환경쌀밥<br>· 물만둣국<br>(1.5.6. 10. 13)<br>· 오이고추된장<br>무침(5.6)<br>· 청양풍잠채<br>(1.5.6. 10. 13)<br>· 춘천식닭볶음<br>(2. 15)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 버섯전골(16)<br>· 매콤두부조림<br>(5)<br>· 치커리유자청<br>무침(13)<br>· 돈육숙주볶음<br>(10)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 북어채국(5)<br>· 오이무침<br>· 훈제오리채소<br>볶음<br>(2.5.6. 13. 16. 1<br>8)<br>· 달걀말이(1)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 시골장터국<br>(5. 16)<br>· 부추겉절이<br>· 연양식불고기<br>(2.5.6. 10. 13. 1<br>5. 16. 18)<br>· 배추김치(9)<br>· 연두부*양념<br>장(5) |            |            |       |     |     |
| 식재료             | 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  |            |            |       |     |     |
| 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<br>필요량  | 권장<br>섭취량   | 주평균<br>섭취량  | 영양량   | 영양량  | 영양량        | 영양량        | 영양량   | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal)       | 896.25   | 896.25  | -2.6  | 900.6   | 906.4  | 832.9      | 827.2      | 896.5 |     |     |
| 탄수화물(g)         |  |   | 63.2  | 133.7   | 146.4  | 135.4      | 125.4      | 140.4 |     |     |
| 단백질(g)          | 21.70  | 21.70   | 18.4  | 43.1  | 45.0   | 41.2       | 35.7       | 33.9  |     |     |
| 지방(g)           |  |   | 18.4  | 19.1  | 15.0   | 15.8       | 18.2       | 20.2  |     |     |
| 비타민A(μg<br>RAE) | 205.75   | 282.94  | 482.5   | 400.5   | 175.2  | 1,290.3    | 466.8      | 79.6  |     |     |
| 티아민(mg)         | 0.37   | 0.44  | 1.1   | 1.5   | 1.2  | 1.0        | 0.8        | 1.0   |     |     |
| 리보플라빈<br>(mg)   | 0.47   | 0.56  | 0.6   | 0.9   | 0.4  | 0.7        | 0.7        | 0.3   |     |     |
| 비타민C(mg)        | 26.59  | 33.40   | 55.9  | 39.1  | 57.0   | 80.0       | 97.4       | 6.0   |     |     |
| 칼슘(mg)          | 247.94   | 297.94  | 272.3   | 393.2   | 186.4  | 478.3      | 171.2      | 132.7 |     |     |
| 철분(mg)          | 3.64   | 4.62  | 5.7   | 3.1   | 9.6  | 7.8        | 3.8        | 4.1   |     |     |

\* 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

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 | 08월 26일(월)   | 08월 27일(화)   | 08월 28일(수)  | 08월 29일(목)   | 08월 30일(금)   | 08월 31일(토) | 09월 01일(일) |       |     |     |
|----------------|--|--|---|--|--|------------|------------|-------|-----|-----|
|                | · 친환경 찰현미밥<br>· 미니보스톤도넛(1.2.5.6)<br>· 열무된장국(5.6.13)<br>· 떡갈비조림(2.5.6.10.13.15.16.18)<br>· 마파두부(5.6.10.12.13.18)<br>· 배추김치(9) | · 친환경차조밥<br>· 순두부찌개(5.6.10.13)<br>· 궁중떡볶이(1.5.6.10)<br>· 갯잎순나물<br>· 오징어돈육불고기(10.17)<br>· 배추김치(9) | · 마크니커리&버터난(2.5.6.12.13.15)<br>· 유부장국(5)<br>· 단무지<br>· 쫄면무침(5.6.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 복숭아허니그린티(2) | · 잡곡밥(5)<br>· 조갯살미역국(18)<br>· 돼지갈비찜(10)<br>· 열갈이겉절이<br>· 부추잡채(1.5.6)<br>· 백김치(9) | · 친환경 보리밥<br>· 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>· 안동찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16)<br>· 찐옥수수(13)<br>· 골뱅이채소무침<br>· 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<br>필요량  | 권장<br>섭취량  | 주평균<br>섭취량  | 영양량  | 영양량  | 영양량        | 영양량        | 영양량   | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal)      | 896.25   | 896.25   | 1.1   | 812.6  | 938.1  | 915.9      | 931.0      | 930.7 |     |     |
| 탄수화물(g)        |  |  | 59.6  | 115.8  | 153.1  | 144.6      | 127.5      | 127.0 |     |     |
| 단백질(g)         | 21.70  | 21.70  | 16.9  | 26.5   | 47.2   | 38.9       | 38.7       | 37.9  |     |     |
| 지방(g)          |  |  | 23.5  | 25.8   | 16.0   | 19.6       | 27.6       | 28.0  |     |     |
| 비타민A(㎍RAE)     | 205.75   | 282.94   | 255.4   | 192.3  | 437.7  | 340.0      | 108.7      | 198.3 |     |     |
| 티아민(mg)        | 0.37   | 0.44   | 0.9   | 0.9  | 1.1  | 0.9        | 1.1        | 0.5   |     |     |
| 리보플라빈(mg)      | 0.47   | 0.56   | 0.5   | 0.3  | 0.7  | 0.6        | 0.4        | 0.4   |     |     |
| 비타민C(mg)       | 26.59  | 33.40  | 21.7  | 12.1   | 19.8   | 34.8       | 26.6       | 15.3  |     |     |
| 칼슘(mg)         | 247.94   | 297.94   | 272.2   | 140.1  | 338.1  | 439.8      | 259.6      | 183.6 |     |     |
| 철분(mg)         | 3.64   | 4.62   | 4.3   | 3.4  | 4.2  | 4.9        | 5.4        | 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 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)

|                |           |           |            | 08월 26일(월)  | 08월 27일(화)  | 08월 28일(수)   | 08월 29일(목)  | 08월 30일(금)  | 08월 31일(토) | 09월 01일(일) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|---|---|------------|------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | · 친환경쌀밥<br>· 매운두부찌개<br>(5.10)<br>· 부추양파우침<br>· 파불고기(10)<br>· 해물볶음우동<br>(5.6.10.13)<br>· 배추김치(9) | · 친환경쌀밥<br>· 얼큰새우탕<br>· 콩나물우침<br>(5)<br>· 불오징어볶음<br>(2.5.6.13.17)<br>· 배추김치(9)<br>· 스크램블에그<br>(1.2) | · 친환경쌀밥<br>· 감치콩나물국<br>(5.9)<br>· 베이컨강자복<br>음(1.5.10)<br>· 치즈볶음볶음<br>(2.15)<br>· 배추김치(9)<br>· 김자반(5) | · 닭갈비볶음밥<br>(15)<br>· 미소장국<br>(5.6)<br>· 꼬들단무지우<br>침<br>· 수제탕수육<br>(5.6.10)<br>· 배추김치(9)<br>· 대추방울토마<br>토(12) | · 친환경쌀밥<br>· 들깨우채국<br>· 감자조림<br>(5.6)<br>· 사천짜장닭갈<br>비<br>(5.6.13.15.16)<br>· 동그랑땡구이<br>(1.2.5.6.10.15<br>.16)<br>· 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 896.25    | 896.25    | -2.9       | 813.1   | 904.4   | 830.4  | 956.0   | 847.4   |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 62.7       | 131.3   | 140.9   | 129.1  | 156.9   | 121.2   |            |            |
| 단백질(g)         | 21.70     | 21.70     | 19.4       | 39.3  | 43.5  | 39.1   | 49.4  | 38.6  |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 17.9       | 14.2  | 16.2  | 15.9   | 18.7  | 21.0  |            |            |
| 비타민A(μgRAE)    | 205.75    | 282.94    | 309.8      | 328.5   | 285.6   | 83.7   | 723.6   | 127.6   |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.37      | 0.44      | 1.0        | 1.2   | 0.6   | 0.8  | 1.3   | 1.1   |            |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.47      | 0.56      | 0.9        | 0.7   | 0.7   | 0.3  | 2.6   | 0.3   |            |            |
| 비타민C(mg)       | 26.59     | 33.40     | 24.1       | 32.2  | 12.9  | 33.7   | 30.1  | 11.4  |            |            |
| 칼슘(mg)         | 247.94    | 297.94    | 198.9      | 187.1   | 298.0   | 158.0  | 193.1   | 158.2   |            |            |
| 철분(mg)         | 3.64      | 4.62      | 5.4        | 6.0   | 3.9   | 3.1  | 10.3  | 3.9   |            |            |

\* 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