

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)
				· 소고기야채죽 (16) · 닭봉감자조림 (5.6.12.13.15) · 갯잎장아찌 · 배추김치(9) · 오레오오즈 &흰우유(2.5.6) · 프렌치토스트 &딸기잼 (1.2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 들깨무채국 · 감자조림 · 돼지고기새송 이북음(10) · 배추김치(9) · 바나나우유 (2)	· 친환경쌀밥 · 닭곰탕 (5.6.15) · 스펀김치볶음 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 애호박나물 · 크런치쌀너겟 &머스터드 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우) )/국내산	국내산(한우) )/국내산	국내산(한우) )/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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산				
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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	-4.8	733.1	811.5	1,024.6				
탄수화물(g)			47.7	71.2	113.0	117.5				
단백질(g)	21.70	21.70	18.9	36.5	41.4	41.7				
지방(g)			33.4	32.4	20.3	41.3				
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	185.6	333.9	134.4	88.6				
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.3	0.9	0.9				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.8	0.4	0.3				
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.1	11.3	20.0	28.9				
칼슘(mg)	250.00	300.00	228.6	366.8	245.6	73.4				
철분(mg)	3.70	4.70	2.9	4.0	2.6	2.2				

\* 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 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)
				· 찰현미밥 · 콩나물국(5) · 김치돼지갈비찜(9.10) · 도토리묵무침 · 부추해물완자(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 찰흑미밥 · 목은지오일파스타(1.2.5.6.9.10.15.16) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 양배추샐러드&케요네즈(1.5.12) · 옛날통닭(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 무피클 · 참쌀떡(6)	· 오므라이스(1.5.6.10.12.13.18) · 미소된장국(5.6.7.13.18) · 참나물무침 · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 통소시지(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산				
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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	12.8	750.7	1,387.4	907.5				
탄수화물(g)			45.4	96.3	170.5	76.6				
단백질(g)	21.70	21.70	19.2	45.9	48.1	51.0				
지방(g)			35.5	17.4	56.5	45.3				
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	120.2	103.0	43.7	213.8				
티아민(mg)	0.37	0.44	1.2	1.6	1.0	1.0				
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.6	0.4	0.5	0.9				
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.9	8.7	63.9	20.3				
칼슘(mg)	250.00	300.00	137.3	123.0	103.7	185.1				

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.70	4.70	6.0	2.6	9.6	5.9				

- \* 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 등에사용하는 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 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)
				· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15) · 유부된장국 (5) · 미역줄기볶음 · 해쉬브라운 &케첩(5.6.12) · 배추김치(9) · 길거리토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 친환경쌀밥 · 짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) · 청경채무침 · 떡볶이 (1.5.6.12) · 동파육(10) · 배추김치(9)					
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
1) 쌀/가공품				국내산	국내산					
2) 배추/가공품				국내산	국내산					
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산					
4) 콩/가공품				국내산/미국산	국내산/미국산					
낙지/가공품				국내산	국내산					
고등어/가공품				국내산	국내산					
갈치/가공품				국내산	국내산					
오징어/가공품				국내산	국내산					
꽃게/가공품				국내산	국내산					
참조기/가공품				국내산	국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	6.7	999.0	921.8					
탄수화물(g)			50.9	123.6	115.0					
단백질(g)	21.70	21.70	28.4	64.3	69.0					
지방(g)			20.7	26.3	16.8					
비타민A(㎍ RAE)	207.00	284.00	179.2	218.6	139.8					
티아민(mg)	0.37	0.44	1.1	0.7	1.6					
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.5	0.7	0.3					
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.2	29.3	17.1					
칼슘(mg)	250.00	300.00	198.0	295.7	100.2					
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	3.6	5.2					

\* 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