

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				· 친환경쌀밥 · 감자달걀국(1) · 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) · 크런치쌀너겟&머 스터드 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 바나나	· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국(5) · 목살김치볶음 (9.10) · 애호박나물 · 수제오꼬노미야끼 (1.2.5.6.8.10.13.1 5.16.17) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 감자옹심이만두국 (1.17) · 미나리숙주나물 · 닭갈비(15) · 오징어김치전 (1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 샤브샤브버섯국 (16) · 등갈비바베큐조림 (1.2.5.6.10.12.13) · 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) · 배추김치(9)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.1 6) · 맛살계란탕 (1.5.6.8) · 콩나물우침(5) · 배추김치(9) · 참치마요&김(1.5)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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
에너지(kcal)	896.25	896.25	4.5	905.4	959.2	934.2	973.1	909.6
탄수화물(g)			62.6	142.0	141.7	147.9	142.7	138.7
단백질(g)	21.70	21.70	16.1	30.2	38.1	45.1	42.2	28.6
지방(g)			21.3	22.5	23.4	15.6	23.8	22.6
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	109.9	45.9	100.0	113.7	55.6	234.3
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.8	0.8	0.5	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.2	0.8	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	20.4	11.6	19.5	15.9	31.2	23.9
칼슘(mg)	247.94	297.94	110.3	79.4	125.1	89.0	100.2	158.0
철분(mg)	3.64	4.62	3.0	3.8	2.7	2.9	3.0	2.5

* 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 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.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				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				• 친환경찰보리밥 • 우거지콩나물국 (5.6) • 돼지갈비찜 (2.10) • 시금치나물 • 배추김치 (9) • 광안리문토스트 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 흰우유 (2)	• 해물빠에야 (5.6.8.9.12.13.15.16.17.18) • 파게란국 (1.9) • 알본디가스 (1.2.5.6.10.15.16) • 지중해식토마토오이샐러드 (2.12) • 배추김치 (9) • 오레오츄러스 (1.2.5.6)	• 제육덮밥 (10) • 미니우동 (1.2.5.6.7.9.18) • 양배추샐러드&케요네즈 (1.5.12) • 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) • 깍두기 (9) • 스킨 (13)	• 친환경찰흑미밥 • 얼큰고추장찌개 (5.10) • 오이파리카냉채무침 (13) • 마라크림떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치 (9) • 오리훈제&머스타드 (1.2.5.6)	• 친환경차수수밥 • 돈육김치찌개 (5.9.10) • 간장돈육불고기 (10) • 감자채볶음 • 총각김치 (9) • 청포도 • 양배추쌈&쌈장
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	14.9	1,073.3	1,041.1	1,073.5	1,054.5	905.8
탄수화물(g)			58.1	144.2	140.6	148.3	148.0	152.3
단백질(g)	21.70	21.70	15.7	43.5	46.5	37.1	34.4	36.4
지방(g)			26.3	32.9	29.3	35.6	34.4	15.1
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	98.1	200.2	88.2	56.9	91.6	53.5
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	1.1	0.5	0.8	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.8	0.4	0.3	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.59	33.40	25.7	26.2	22.3	13.2	45.7	21.3
칼슘(mg)	247.94	297.94	169.5	300.6	166.0	122.5	152.1	106.2
철분(mg)	3.64	4.62	2.7	2.8	3.2	2.9	1.4	3.2

* 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 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.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				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				· 친환경쌀밥 · 들기름막국수 · 오징어호박찌개 · 간장불고기 · 배추김치 · 해가득 감귤&한라봉	· 스펀김치볶음밥 · 맑은콩나물국 · 시금치무침 · 달걀후라이 · 닭봉오븐구이 · 깍두기	· 친환경쌀밥 · 소고기된장찌개 · 돈육메추리알장조림 · 건파래자반무침 · 볶음김치&온두부 · 방울방울쥬러스 · 총각김치	· 달걀볶음밥 · 베트남소고기쌀국수 · 통왕새우튀김 · 배추김치 · 과일샐러드 · 피크닉제로청포도	· 친환경쌀밥 · 닭고기미역국 · 쫄면이북만두 · 깻잎순나물 · 오리주물럭 · 배추김치
식재료				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
에너지(kcal)	896.25	896.25	3.9	967.0	913.5	914.5	957.3	902.1
탄수화물(g)			62.4	154.1	140.4	133.0	146.1	137.6
단백질(g)	21.70	21.70	15.6	42.4	37.2	34.9	32.9	30.7
지방(g)			22.0	18.6	19.1	25.4	24.6	23.8
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	155.6	89.3	143.7	202.2	161.0	181.9
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.9	0.5	0.5	0.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.4	0.7	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.59	33.40	16.3	33.2	13.6	8.9	17.0	9.0
칼슘(mg)	247.94	297.94	163.9	122.7	101.3	266.3	111.3	217.9
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	4.6	2.3	5.9	3.6	5.4

* 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 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.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