

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)	11월 02일(토)	11월 03일(일)
				· 친환경쌀밥 · 마카로니과일 샐러드 (1.5.6.11) · 행전*케첩 (1.2.5.6.10.12 .13.16) · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9) · 오레오즈&흰 우유(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 닭볶음탕(15) · 열갈이겉절이 · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2)	· 달걀굴소스부 음밥 (1.5.6.13.18) · 모닝빵*말기 빵(1.2.5.6.13) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.1 8) · 미니돈까스양 념조림 (1.5.6.10.12.1 3) · 배추김치(9) · 오이피클(13)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 닭날개간장조 림(15) · 부추오리엔탈 무침(5.6) · 푸질리케첩부 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 누룽지탕(17) · 과일샐러드 (2.11.12) · 소세지채소부 음 (2.5.6.10.12.1 5.16) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 북어채국(5) · 오이양파무침 · 치즈떡볶이 (1.2.5.6) · 너비아니구이 (1.5.6.10.13.1 6.18) · 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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	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	-1.8	941.0	917.5	818.5	905.7	817.2	829.7	
탄수화물(g)			58.3	132.0	133.6	118.1	129.7	112.7	127.0	
단백질(g)	21.70	21.70	16.4	35.9	44.5	23.1	41.5	31.3	31.2	
지방(g)			25.3	27.3	20.1	25.9	22.2	25.1	20.4	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	170.4	348.0	287.8	88.9	81.9	45.3	124.3	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	1.0	0.2	0.9	0.6	0.5	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.9	0.7	0.3	0.3	0.4	0.1	
비타민C(mg)	26.59	33.40	33.4	43.9	52.8	3.3	18.9	48.2	16.7	
칼슘(mg)	247.94	297.94	219.2	388.8	359.9	146.4	104.4	96.4	94.1	
철분(mg)	3.64	4.62	3.4	2.9	4.6	2.8	4.5	2.1	1.2	

* 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 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 학교급식 영양량	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)	11월 02일(토)	11월 03일(일)				
		· 친환경 보리밥 · 조랭이미역국 · 돼지청경채볶음(10) · 오징어김치전(6.9.17) · 알타리김치(9) · 두유(5)	· 친환경 수수밥 · 김치수제비국(5.6.9) · 양배추쌈*쌈장 · 간장오리주물럭(5.6) · 청양풍잡채(1.5.6.10.13) · 깍두기(9)	· 잡곡밥(5) · 순두부찌개(5.6.10.13) · 참치마요&김(1.5.18) · 돼지고기콩나물찜(5.10) · 배추김치(9) · 붕어빵(1.2.5.6)	· 친환경차조밥 · 열갈이된장국(5.6) · 청양풍안동찜닭(5.6.13.15) · 비빔만두(5.6.10.13) · 새송이버섯볶음 · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 웅심이감자국(5.6) · 부추오리엔탈무침(5.6) · 돼지고기콩나물찜(5.10) · 치킨너겟*머스타드S(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 간장계란밥(1.5.6) · 또띠아피자(2.5.6.12) · 유부장국(5) · 양배추샐러드*참깨드레싱(1.5.12) · 배추김치(9) · 오이피클(13)				
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
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	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25		815.4	949.1	886.8	855.5	974.6	974.7		
탄수화물(g)			59.0	130.3	131.4	117.0	127.5	139.9	133.6		
단백질(g)	21.70	21.70	17.2	39.9	30.7	40.6	38.3	39.1	34.5		
지방(g)			23.8	14.3	30.3	25.0	19.8	26.7	30.9		
비타민A(㎍RAE)	205.75	282.94	118.2	133.8	49.5	158.7	187.3	61.7	131.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.8	0.5	0.9	1.0	0.9	1.2		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.2	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	18.0	26.2	9.8	12.1	23.1	18.8	9.8		
칼슘(mg)	247.94	297.94	171.9	391.2	106.8	89.9	199.5	72.2	408.7		
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	3.6	3.8	2.9	7.0	3.1	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)

주간 학교급식 영양량	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)	11월 02일(토)	11월 03일(일)			
		· 친환경쌀밥 · 된장찌개 (5.6) · 과일샐러드 (2.11.12) · 닭고기채소조림 (15) · 치즈스틱*케 참(1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼갈이된장국 (5.6) · 레드닭다리치 킨 (2.5.6.12.15.1 6.18) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 어묵매운탕 (1.5.6) · 콩나물우침 (5) · 소세지케참볶 음 (2.5.6.10.12.1 5.16) · 두부구이*양 념장(5.6) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 잔치국수(6) · 미니핫도그부 어스트 (1.2.5.6.9.13) · 오이고추된장 우침(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 경상도식소고 기우국(5.16) · 청양풍닭살볶 음(5.6.13.15) · 베이컨스크램 블에그 (1.2.5.10) · 깍두기(9) · 그린키위				
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	-2.6	898.9	900.0	914.4	844.9	807.1		
탄수화물(g)			58.3	128.8	122.0	125.3	138.6	117.3		
단백질(g)	21.70	21.70	18.0	39.1	43.1	40.1	35.2	38.0		
지방(g)			23.7	23.6	25.0	26.7	20.0	19.0		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	330.7	136.8	658.7	491.6	244.2	122.3		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.7	0.9	0.4	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.4	0.6	0.5	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	49.1	12.7	36.5	55.0	27.5	113.9		
칼슘(mg)	247.94	297.94	313.2	436.5	317.5	238.3	402.7	171.3		
철분(mg)	3.64	4.62	3.5	2.0	4.2	4.4	3.6	3.5		

* 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