

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조직)

| 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) · 닭봉오른구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9) · 오레오즈&흰 우유(1.2.5.6) | · 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 닭볶음탕(15) · 얼갈이겉절이 · 배추김치(9) · 스크램블에그 (1.2) | · 달걀굴소스볶 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) · 푸질리케첩볶 음 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9) | · 친환경쌀밥 · 누룽지탕(17) · 과일샐러드 (2.11.12) · 소세지채소볶 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 | |
| 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 |
| 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 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 | | | | 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 |
| 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(μgRAE) | 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 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 | | | | 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*케첩 (1.2.5.6) · 배추김치(9) | · 친환경쌀밥 · 얼갈이된장국 (5.6) · 레드닭다리치킨 (2.5.6.12.15.16.18) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 김자반(5) | · 친환경쌀밥 · 어묵매운탕 (1.5.6) · 콩나물무침 (5) · 소세지케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 두부구이*양념장 (5.6) · 배추김치(9) | · 김가루밥 · 잔치국수(6) · 미니핫도그부어스트 (1.2.5.6.9.13) · 오이고추된장무침 (5.6) · 배추김치(9) | · 친환경쌀밥 · 경상도식소고기우국 (5.16) · 청양풍닭살볶음 (5.6.13.15) · 베이컨스크램블에그 (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(μ gRAE) | 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 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