

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
				· 친환경쌀밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 안동찜닭 (1.5.6.12.15) · 부추겉절이 · 생선까스*타르타르 S(1.5.6.13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 치커리사과무침 · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 콘프로스트 &흰우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 소고기무국 (16) · 치즈달걀찜 (1.2) · 찜뽕불고기 (6.9.10.13.17.18) · 배추김치(9) · 하우스감귤		· 친환경쌀밥 · 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 조랭이미역국 · 닭볶음탕 (1.5.6.12.15) · 양상추샐러드 *오렌지 S(1.2.5.6.12) · 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		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	896.25	896.25	-3.8	824.3	863.3	909.1		851.2		
탄수화물(g)			61.0	122.6	126.4	135.6		134.5		
단백질(g)	21.70	21.70	16.8	39.7	24.3	44.1		35.1		
지방(g)			22.2	17.2	28.4	20.2		18.4		
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	466.0	130.6	1,428.9	184.4		119.9		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.7	0.6	3.7	1.5		0.8		
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.8	0.3	1.8	0.6		0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	49.5	10.2	106.8	67.2		13.7		
칼슘(mg)	247.94	297.94	196.6	146.6	146.0	256.9		236.9		
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	3.5	7.1	3.7		2.6		

\* 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 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
				· 친환경차조밥 · 닭개장(1.15) · 만두탕수 (5.6.10.11.13) · 고등어양념구 이(7) · 깍두기(9) · 수고했썸! (1.2.5.6.13)	· 김가루밥 · 나폴리탄스파 게티 (1.2.5.6.10.12 .13.16.18) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 4색아삭채소 피클(5.13) · 경양식돈까스 *데미 S(1.2.5.6.10.1 2.13.18) · 비타민주스 &쿠앤크아몬드 (2.5.6.13)	· 친환경흑미밥 · 된장찌개 (5.6) · 한방수육 (5.6.10) · 풀면무침 (5.6.13) · 갯감치(9) · 야채쌈*쌈장		· 친환경 수수 밥 · 감자옹심이만 두국 (1.2.5.6.10.13 .16) · 상추사과무침 · 돼지고기콩나 물찜(5.10) · 케첩콘치즈구 이 (1.2.5.6.12.13 ) · 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		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산		
참조기/가공품				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	830.1	984.5	865.3		812.2		
탄수화물(g)			62.8	124.5	149.7	138.2		125.4		
단백질(g)	21.70	21.70	15.3	39.4	21.2	33.4		36.6		
지방(g)			21.9	17.2	31.9	18.2		16.0		
비타민A(μg RAE)	205.75	282.94	141.0	84.9	64.0	229.7		185.6		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.9	0.2	0.9		0.9		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.6	0.3	0.7		0.4		
비타민C(mg)	26.59	33.40	14.3	6.1	27.2	14.5		9.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	149.5	83.5	104.0	231.2		179.1		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.64	4.62	5.1	6.0	3.4	7.1		4.0		

- \* 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 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
				· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거 지국 (2.5.6.10.13.16) · 채어묵볶음 (1.5.6) · 파불고기(10) · 옥수수튀김 &어니언시즈닝 (13) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰콩나물국 (5) · 오이무침 · 빨간카레떡볶 이 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) · 닭봉오븐구이 (6.12.13.15) · 배추김치(9)			· 친환경쌀밥 · 짬뽕국 (9.10.13.17.18 ) · 메추리알장조 림(1.5.6) · 참깨드레싱샐 러드(1.5) · 수제탕수육 (5.6.10) · 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	국내산			국내산		
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)	896.25	896.25	-7.7	818.9	853.5			809.7		
탄수화물(g)			62.2	125.5	124.7			128.3		
단백질(g)	21.70	21.70	19.1	39.8	36.9			39.6		
지방(g)			18.7	15.3	21.8			13.6		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	246.7	142.0	129.6			468.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	1.0	1.0			1.0		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.4	0.4	0.3			0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	28.7	23.0	21.1			42.1		
칼슘(mg)	247.94	297.94	178.4	158.9	163.2			213.0		
철분(mg)	3.64	4.62	3.3	2.8	3.0			4.2		

\* 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