

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)
				· 참치채소죽 (5) · 양상추샐러드*오렌지 S(1.2.5.6.12) · 피자오믈렛 (1.5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 오레오즈&흰유유(1.2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 들깨수제비국 (5.6) · 느타리버섯볶음 · 닭살채소볶음 (15) · 치즈스틱*케첩 (1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 얼큰김치두부국(5.9) · 메추리알돈육장조림(1.10) · 포테이토순살고등어(5.13) · 배추김치(9) · 아몬드데이 (2)	· 친환경쌀밥 · 소고기미역국(16) · 떡갈비조림(2.5.6.10.13.15.16.18) · 베이컨감자볶음(1.5.10) · 배추김치(9) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 뱅오쇼콜라(1.2.5.6.13) · 북어채국(5) · 닭날개간장조림(15) · 토마토달걀볶음(1.12) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 호박고추장찌개(5.6.10) · 오리주물럭 · 모짜렐라치즈쉬림프너겟(1.5.6.9.12) · 배추김치(9) · 우쌈&머스타드(1.5.6.13)	
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	-5.5	853.3	859.0	819.3	876.0	829.5	837.8	
탄수화물(g)			59.9	117.1	131.7	125.0	126.4	127.0	119.4	
단백질(g)	21.70	21.70	17.4	31.5	41.6	39.7	30.0	39.3	25.5	
지방(g)			22.7	27.3	17.0	16.7	29.4	15.3	25.6	
비타민A(μgRAE)	205.75	282.94	346.3	528.1	116.9	810.5	172.8	103.1	89.2	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.7	0.8	1.1	1.5	0.8	0.8	
리보플라빈(mg)	0.47	0.56	0.6	1.1	0.3	1.0	0.3	0.3	0.3	
비타민C(mg)	26.59	33.40	22.1	54.4	8.0	17.1	17.5	13.7	8.9	
칼슘(mg)	247.94	297.94	370.5	472.8	253.1	727.5	281.5	117.7	92.5	
철분(mg)	3.64	4.62	3.8	3.3	2.2	6.2	5.1	2.3	2.4	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)
				· 친환경쌀밥 · 돼지고기김치 찌개(5.9.10) · 안동찜닭 (1.2.5.6.12.13 .15.16) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.1 6) · 알타리김치 (9) · 초코수리취떡 (1.2.13)	· 친환경 수수 밥 · 우렁민장찌개 (5.6) · 짬뽕불고기 (6.9.10.13.17. 18) · 배추김치(9) · 망고앤바나나 샤벳(2) · 오동통콘치즈 어묵핫바 (1.2.5.7.10.13 .18)	· 마크니커리 &버터난 (2.5.6.12.13.1 5) · 미소장국 (5.6) · 과일샐러드 (2.11.12) · 새우강정 (1.4.5.6.9.12. 13) · 배추김치(9) · 요거얌얌(2)	· 친환경 보리 밥 · 순두부맑은국 (1.5) · 동파육 (2.5.6.10.13.1 6.18) · 오이양파무침 · 꼬치없는소떡 소떡 (2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 갈비탕 (5.6.16) · 오징어콩나물 찜(5.17) · 부추새우전 (6.9.13) · 깍두기(9) · 불닭맛김	· 훈제닭살볶음 밥 (2.5.6.13.15.1 6.18) · 시금치된장국 (5.6) · 콩나물파채우 침(5) · 옥수수고피자 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 배추김치(9) · 바나나키크우유 (2)	
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	-4.8	910.2	818.9	815.4	863.1	857.5	838.7	
탄수화물(g)			60.4	133.8	127.3	131.3	127.0	113.3	130.3	
단백질(g)	21.70	21.70	18.3	43.6	40.5	29.2	41.1	37.8	39.3	
지방(g)			21.3	19.4	17.9	19.6	18.0	24.2	16.8	
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	141.1	148.9	203.7	47.9	65.0	239.8	262.1	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	1.0	0.9	0.6	0.9	0.8	0.4	
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	0.5	0.7	0.2	0.3	0.8	0.5	
비타민C(mg)	26.59	33.40	26.5	14.8	36.6	32.6	19.3	29.2	23.1	
칼슘(mg)	247.94	297.94	215.1	122.4	570.5	133.0	76.4	173.1	363.2	
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	4.6	5.5	1.8	2.1	6.5	2.1	

* 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	06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)			
		· 친환경쌀밥 · 김가루떡국 (1) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 훈제오리구이 · 배추김치(9) · 옷담(2)	· 친환경쌀밥 · 얼큰새우탕 (5.6.9.13) · 소세지채소볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 치즈달걀말이 (1.2) · 김자반(5)	· 친환경쌀밥 · 맑은콩나물국 (5) · 쫄면우침 (5.6.13) · 삼겹살채소볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 상추쌈*쌈장	· 참치김치볶음 밥(5.9.13) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) · 단무지 · 달걀후라이 (1) · 열무김치(9) · 뉴욕핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16)	· 친환경쌀밥 · 얼큰사골우거지국 (2.5.6.10.13.16) · 바베큐소스목살조림 (2.6.10.12.13) · 김말이튀김 (2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 초코찰떡파이 (2.4.5.6.13)				
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					
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	0.3	967.8	823.2	896.0	928.3	877.4		
탄수화물(g)			56.3	133.6	114.9	125.8	126.1	117.9		
단백질(g)	21.70	21.70	15.2	42.0	32.7	25.0	36.1	31.2		
지방(g)			28.4	30.0	23.5	28.7	28.3	28.2		
비타민A(㎍ RAE)	205.75	282.94	98.0	88.8	110.1	83.8	144.3	62.7		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.9	0.8	0.9	0.5	1.3		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.56	0.5	1.0	0.3	0.3	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.59	33.40	80.5	290.7	27.2	31.9	42.4	10.3		
칼슘(mg)	247.94	297.94	130.9	166.0	107.8	87.3	188.5	104.8		
철분(mg)	3.64	4.62	3.9	5.9	3.4	2.2	3.2	4.9		

* 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