

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베이컨달걀볶음밥 (1.5.6.10.13.18)</li> <li>• 갯잎장아찌</li> <li>• 오이부추무침</li> <li>• 닭불오븐구이 (1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 콘푸로스트 &amp; 흰우유(2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥 (5)</li> <li>• 돈육콩나물찌개(5.9.10)</li> <li>• 곤약메추리알장조림(1.13)</li> <li>• 감자조림</li> <li>• 치즈연양식반달볼고기 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 감자다시마국</li> <li>• 콩나물무침 (5)</li> <li>• 논꽃치즈닭갈비(2.15)</li> <li>• 오미산적 (1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경기장밥</li> <li>• 얼큰새우탕 (9.13)</li> <li>• 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 치킨너겟&amp;머스터드 (1.2.5.6.15)s(1.2.5.6.15)</li> <li>• 드링킹요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥</li> <li>• 참치김치찌개 (5.9.16.18)</li> <li>• 오리훈제야채볶음&amp;머스터드 (1.2.5.6)</li> <li>• 밥싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 김자반(5)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 파계란국 (1.9)</li> <li>• 콘마요샐러드 (1.5.6.8.13)</li> <li>• 들깨제육볶음 (10)</li> <li>• 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	
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	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)	900.00	900.00	-4.5	990.2	786.6	762.4	890.6	868.6	961.0	
탄수화물(g)			51.5	132.3	96.0	84.6	141.8	90.3	119.6	
단백질(g)	21.70	21.70	19.4	43.3	32.3	53.9	36.3	39.6	54.0	
지방(g)			29.1	29.5	28.6	21.9	18.0	38.6	27.7	
비타민A(mg)	207.00	284.00	207.3	641.0	129.0	106.8	63.6	96.2	124.5	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6	0.8	0.4	0.8	0.5	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.6	1.2	0.3	0.5	0.3	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	70.7	61.6	9.7	12.8	7.8	261.5	16.2	
칼슘(mg)	250.00	300.00	209.8	364.5	114.4	204.8	280.6	84.6	221.7	
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	4.8	2.8	4.6	2.0	6.2	4.0	

\* 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				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>북어달걀국 (1)</li> <li>청포묵미나리무침</li> <li>참나물겉절이</li> <li>제육볶음 (10)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>꽃게탕 (8)</li> <li>찜닭 (15)</li> <li>볼어묵볶음 (1.5.6)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>과일사라다 (1.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>마라탕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18)</li> <li>반달단무지</li> <li>방풍나물무침</li> <li>수제탕수육 (1.5.6.10.11.12)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>감자옹심이만두국 (1.10.17)</li> <li>썩갠두부무침 (5)</li> <li>노각무침</li> <li>닭볶음탕 (15)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소고기콩나물밥 (5.16)</li> <li>유부된장국 (5)</li> <li>돈사태떡찜 (10)</li> <li>상추치커리무침</li> <li>감자채볶음</li> <li>열무김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>매콤순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18)</li> <li>닭고구마조림 (15)</li> <li>콩나물잡채 (5)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>두부과자 (1.2.5.6)</li> </ul>	
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	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)	900.00	900.00	-5.7	665.3	881.4	1,176.9	812.8	707.2	996.9	
탄수화물(g)			62.1	98.4	121.2	200.8	119.1	103.7	132.2	
단백질(g)	21.70	21.70	19.9	35.8	44.0	48.1	39.4	38.7	50.8	
지방(g)			18.1	11.8	21.9	18.0	17.4	14.0	26.8	
비타민A(mg)	207.00	284.00	130.2	67.5	134.0	120.4	144.8	184.2	146.7	
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.5	1.0	0.5	0.8	1.0	
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.4	0.3	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.4	14.0	31.8	27.6	15.8	12.8	10.0	
칼슘(mg)	250.00	300.00	117.9	71.0	95.0	157.5	71.2	194.8	115.0	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	1.8	3.3	4.5	3.0	3.8	5.1	

\* 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 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				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 배추된장국 (5.6)</li> <li>· 돼지고기마늘구이(10)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 상추쌈</li> <li>· 열무비빔국수(소)(5.6.9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 후리가게밥 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 탄탄멘 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>· 소야볶음 (2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 고구마튀김 (1.5.6)</li> <li>· 단팔호빵 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경기장밥</li> <li>· 소고기무국 (16)</li> <li>· 콩치무조림</li> <li>· 김치도토리묵무침(9)</li> <li>· 베이컨스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 감자달걀국 (1)</li> <li>· 떡갈비견과류조림 (5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 순대볶음 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 수제오꼬노미야끼 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.17)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 매운두부찌개 (5.10)</li> <li>· 단호박찜닭 (15)</li> <li>· 새우살애호박볶음(9.13)</li> <li>· 고강콘고로케 (1.2.5.6.12)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>		
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/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)	900.00	900.00	31.2	646.1	2,112.4	628.5	1,614.0	901.7		
탄수화물(g)			54.7	87.0	322.1	83.7	181.4	121.3		
단백질(g)	21.70	21.70	16.7	40.3	60.3	34.4	56.6	52.0		
지방(g)			28.6	12.8	60.9	15.3	75.4	20.3		
비타민A(mg)	207.00	284.00	116.4	70.1	42.3	104.0	183.7	181.8		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.9	0.9	0.3	1.4	0.5		
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	1.1	0.4	2.3	0.6	1.8	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.1	10.4	42.3	21.1	30.0	6.5		
칼슘(mg)	250.00	300.00	258.6	105.5	566.2	109.6	447.4	64.3		
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	2.6	5.0	3.7	9.7	2.5		

\* 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