

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

원광고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
					· 친환경쌀밥 · 맛살계란탕 (1.5.6.8) · 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10. 15.16) · 배추김치(9) · 뽕쌈 (1.2.5.6) · 참치마요&김 (1.5.16.18)	· 친환경쌀밥 · 얼큰소고기열 갈이국(16) · 마파두부 (5.6.10.12.13. 18) · 미니돈까스 &케첩 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 풀면야채무침 (5.6) · 오이고추된장 무침 · 목살야채구이 (10) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.1 8) · 제육볶음(10) · 오징어령&케 참(12.17) · 김자반(5) · 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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산		
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)	900.00	900.00	14.5		1,081.4	1,097.3	884.8	1,057.9		
탄수화물(g)			46.0		92.7	125.8	122.0	120.0		
단백질(g)	21.70	21.70	18.0		32.7	35.8	38.7	72.9		
지방(g)			36.1		60.9	48.2	23.8	27.9		
비타민A(μg RAE)	207.00	284.00	196.0		488.3	106.2	83.3	106.4		
티아민(mg)	0.37	0.44	0.7		0.5	0.4	1.0	1.1		
리보플라빈 (mg)	0.47	0.57	0.6		0.8	0.6	0.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.2		51.2	18.8	36.4	10.4		
칼슘(mg)	250.00	300.00	181.2		191.5	309.9	117.7	106.0		
철분(mg)	3.70	4.70	4.6		4.2	4.7	2.6	6.8		

\* 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				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
					· 찰흑미밥 · 새알심미역국 (16.17) · 돈육떡강정 (1.4.5.6.10.12.13) · 시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 딸기	· 치폴레 (1.2.5.6.13.15) · 초코칩트루트 (1.2.5.6) · 시래기된장국 (5.6) · 매콤오징어어묵볶음 (1.5.6.17) · 춘권&칠리S (1.5.6.10.12.13) · 배추김치(9)	· 차조밥 · 돼지국밥&다대기 (9.10.15.16) · 부추양파무침 · 김치전 (1.6.9) · 쏘아볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산			
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)	900.00	900.00	1.2		938.3	825.7	967.4			
탄수화물(g)			60.8		147.2	129.4	131.7			
단백질(g)	21.70	21.70	17.0		40.1	31.2	42.8			
지방(g)			22.2		19.3	19.4	27.4			
비타민A(㎍RAE)	207.00	284.00	148.9		122.8	274.7	49.2			
티아민(mg)	0.37	0.44	0.6		0.7	0.4	0.8			
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.4		0.4	0.4	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	46.9		84.2	17.8	38.5			
칼슘(mg)	250.00	300.00	147.8		154.0	169.7	119.8			
철분(mg)	3.70	4.70	3.6		3.2	3.8	3.7			

\* 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				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
					· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16) · 야끼우동 (5.6.10.13) · 어묵김치국 (1.5.6.9) · 참나물무침 · 새우튀김&칠리소스 (2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 옥수수고피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 친환경쌀밥 · 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) · 부추겉절이 · 제육볶음(10) · 네모랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 김가루밥(소) (1.2.5.6.10.15.16) · 고기짬뽕 (5.6.16) · 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9) · 꼬들단무지 · 요구르트(2)			
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/미국산	국내산/미국산	국내산/미국산			
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)	900.00	900.00	4.3		1,051.7	926.4	838.6			
탄수화물(g)			56.2		143.0	116.3	130.8			
단백질(g)	21.70	21.70	21.3		45.9	57.4	44.2			
지방(g)			22.5		31.9	23.2	14.2			
비타민A(μgRAE)	207.00	284.00	90.4		145.5	41.3	84.5			
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0		1.1	1.1	0.9			
리보플라빈(mg)	0.47	0.57	0.4		0.5	0.3	0.4			
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.4		41.7	10.4	23.9			
칼슘(mg)	250.00	300.00	189.4		367.7	95.2	105.2			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.70	4.70	3.8		3.3	4.9	3.2			

- \* 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