

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)
				· 잡곡밥(5.13) · 추잉도넛(1.2.5.6) · 쇠고기감자국(5.6.13) · 메추리알조림(1.5.6.13) · 미니견과류함박(1.2.4.5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 아이누리주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 누룽밥 · 인절미토스트(1.2.5.6.13) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 갯잎육원전(1.5.6.13.16) · 깍두기(9.13) · 요플레닥터캡슐(2)	· 잡곡밥(5.13) · 초코칩머핀(1.2.5.6) · 쇠고기무국(5.6.13) · 콩치킨치조림(5.6.9) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산/	국내산/	국내산/				
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				
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/				
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/				
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/				
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/				
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-3.3	845.0	886.7	738.3				
탄수화물(g)			63.1	127.6	151.2	115.7				
단백질(g)	20.00	20.00	11.9	22.6	28.0	18.3				
지방(g)			24.9	25.9	17.0	21.1				
비타민A(mg)	175.00	247.00	49.1	97.9	24.1	25.2				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.3	0.6	0.3				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.3	0.5	0.3				
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.7	45.4	2.2	5.6				
칼슘(mg)	236.00	280.00	113.1	83.1	102.9	153.4				
철분(mg)	4.00	5.40	2.9	3.4	1.5	3.9				

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일같이배추/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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)	
		· 잠곡밥(5.13) · 차돌박이된장국(5.6.13.16) · 시금치무침(5.6.13) · 오리열탄불고기(5.6.12.13) · 김말이떡만두국(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 삼색송사탕 · 사과	· 잠곡밥(5.13) · 목은지강자탕(5.6.9.10.13) · 열갈이무침(5.6.13) · 고기완자전(1.2.5.6.10) · 새송이버섯전(1.5.6) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 갯잎순살닭꼬치(1.5.6.15) · 총각김치(9.13) · 수박	· 바몬드카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 어묵국(1.5.6.13) · 순대(6.10) · 콩나물무침(5) · 신선밀떡볶이(1.5.6.13) · 빵링클치킨(2.5.6.13) · 야끼만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9.13) · 아이스홍시	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산						
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
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						
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/						
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아						
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/						
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/						
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산						
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/						
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	임연수-러시아							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	21.0	932.7	920.4	999.1			
탄수화물(g)			60.7	144.9	126.3	153.8			
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	24.4	40.7	46.5			
지방(g)			23.4	30.7	31.3	24.4			
비타민A(mg)	175.00	247.00	181.1	146.7	181.8	214.7			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.6	0.8	1.0			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.6	0.5			
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.2	20.0	11.4	17.1			
칼슘(mg)	236.00	280.00	160.0	89.3	137.1	253.7			
철분(mg)	4.00	5.40	9.4	10.0	11.6	6.5			

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 깬겉이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬겉이, 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)
				· 잡곡밥(5.13) · 흥할살무국(5.6.18) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18) · 단호박팔짱(5.6.14) · 궁중떡볶음(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 풍크러쉬(1.2.5.6)	· 잡곡밥(5.13) · 해물볶음우동(새우) · (5.6.9.10.13) · 페이스트리스프(1.2.5.6.16.18) · 상색목무침(2.5.6) · 데리야끼멘츠카츠(1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 파인애플					
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산					
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
3) 고춧가루/가공품				국내산/	국내산/					
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산					
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품				중국산/	중국산/					
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아					
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/					
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/					
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
꽃게/가공품				국내산/	국내산/					
참조기/가공품				국내산/	국내산/					
다량어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산					
아귀/가공품				국내산/	국내산/					
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/					
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				홍할살-국내산	새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	46.1	986.0	991.4					
탄수화물(g)			64.2	127.0	139.9					
단백질(g)	20.00	20.00	10.9	32.8	26.2					
지방(g)			24.9	22.2	34.7					
비타민A(mg)	175.00	247.00	170.4	289.2	51.6					
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.6					
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.5					
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.2	12.3	30.1					
칼슘(mg)	236.00	280.00	173.8	247.8	99.9					
철분(mg)	4.00	5.40	2.8	3.5	2.1					

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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 25-29년 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.감