

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)
		·잡곡밥(5.13) ·초코휘낭시에(1.2.5.6) ·참치김치찌개(8.9.13) ·미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13) ·분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9.13) ·물닭맛김구이 ·딸기우유(2)	·잡곡밥(5.13) ·단호박죽(13) ·크림카스테라머핀(1.2.5.6) ·사태김치찌개(5.6.9.10.13) ·연두부회(5.6.13) ·총각김치(9.13) ·동글한라봉주스(13)	·잡곡밥(5.13) ·오븐초코바나나도넛(1.2.5.6) ·대합살미역국(5.6.18) ·떡갈비테라야끼조림(2.5.6.10.13.14.15.16.18) ·두부어묵조림(1.5.6.13) ·배추김치(9.13) ·텐마크드링킹요구르트(2)	·잡곡밥(5.13) ·연근양공조림(4.5.6.13) ·햄스크램블에그(1.2.5.6.8.10.13) ·김치볶음(2.5.6.9.10.13) ·베이컨떡말이(1.2.5.10.13) ·코코볼(5.6.13) ·우유(2) ·비타500젤리	·잡곡밥(5.13) ·우리밀초코파이(1.2.5.6.13) ·쇠고기국밥(5.6.13) ·꽃맛살샐러드(1.2.5.13) ·버섯간장볼고기(5.6.10.13.16.18) ·총각김치(9.13) ·베스킨라빈스우유(2)	·잡곡밥(5.13) ·파이운드케이크(1.2.5.6.14) ·김치순두부국(5.9.13) ·숯불바강정소스(5.6.10.12.13) ·명태살두부전(1.5.6.13.16) ·깍두기(9.13) ·아임파인주스(13)	·잡곡밥(5.13) ·크림치즈모카변(1.2.5.6.13) ·육개장(5.6.13) ·용가리치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15) ·갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) ·배추김치(9.13) ·요거트(2)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	모로코/
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	대합살-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	11.5	983.2	693.6	836.9	983.0	897.0
탄수화물(g)			57.5	120.8	128.5	126.2	116.2	118.1
단백질(g)	20.00	20.00	13.4	27.7	23.4	24.3	41.3	32.7
지방(g)			29.0	40.5	7.5	25.9	37.2	32.3
비타민A(mg)	175.00	247.00	336.5	357.9	155.4	45.4	726.5	397.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.4	0.7	0.7	1.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	1.0	0.3	0.5	1.3	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.8	29.9	7.6	4.5	55.8	11.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	294.2	326.3	70.3	170.3	296.2	608.0
철분(mg)	4.00	5.40	4.3	4.5	2.1	4.5	4.7	5.6

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외
 ※ 2023.7.1.부터 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.우유, 03.밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.달걀, 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 닭곰탕(5.8.9.13) · 브로콜리행볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 새우만두완품(1.5.6.9.10.13) · 산적구이/부추(1.5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9.13) · 미숫가루(2.5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기우육(5.6.13) · 삼겹살쭈꾸미볶음(5.6.10.13) · 애호박새우살볶음(9.13) · 별별두부까스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 찜다시마(5.6.13) · 수박	· 쌀국수(1.5.6.13.16) · 흑당크로플(1.2.5.6) · 고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · 감자말이새우(1.5.6.9.12) · 배추김치(9.13) · 복숭아아이스티(11)	· 잡곡밥(5.13) · 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.13) · 해물떡찜(1.5.6.8.9.13)(새우) · 멕시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13) · 양념김치(9.13) · 찹쌀수수(13) · 사과	· 잡곡밥(5.13) · 호박된장국(5.6.13) · 상추겉절이(5.6.13) · 오징어새우전(5.6.9.13.17) · 옥살고추장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 영이나물 · 우유빙수(2.5.11.13)	· 날치알밥(9.13) · 우리밀과배기(1.2.5.6.13) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18) · 미역줄기볶음(1.5.6.13) · 나박김치(9.13) · 망고라씨(2)	· 잡곡밥(5.13) · 김치수제비국(5.6.9.13) · 취나물볶음(5.6) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 툄육마늘강경(2.5.6.10.12.13) · 육수수치즈구이(1.2.5.6.13) · 깍두기(9.13) · 사과		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	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	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.3	996.7	715.7	791.6	943.9	978.8	760.2	858.0
탄수화물(g)			57.0	135.1	103.5	110.0	137.3	142.0	131.6	147.8
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	36.7	34.9	16.0	43.3	48.6	25.2	35.2
지방(g)			26.7	33.8	17.4	32.2	24.9	22.3	15.4	12.4
비타민A(mg)	175.00	247.00	110.7	71.1	125.6	36.3	83.8	236.6	129.5	93.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.7	0.2	0.6	1.1	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.5	0.2	0.6	0.8	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.5	21.2	20.2	14.7	36.6	30.0	22.5	12.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	159.9	161.1	159.9	82.3	143.0	253.1	301.5	169.4
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	5.5	4.2	1.3	3.5	4.6	6.2	2.3

* 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, 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 25-29년 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)
				· 잡곡밥(5.13) · 시래기된장국(5.6.9.13) · 오색우쌈(1.5.8.13) · 한우불고기(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 다꼬야끼(1.5.6.10.12.13) · 배	· 치밥(1.2.5.6.9.12.13) · 콘&치즈브래드(1.2.5.6) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 골뱅이무침(5.6.13) · 나박김치(9.13) · 빅썬(13)	· 잡곡밥(5.13) · 차돌박이된장국(5.6.16) · 아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.18) · 닭갈비(5.6.13) · 불닭팬이버섯구이(5.6.13) · 깍두기(9.13) · 아이스크림(1.2.5)	· 잡곡밥(5.13) · 알리오올리오(1.5.6.9.10.12.13.18) (새우) · 스틱마늘빵(2.5.6.13) · 유부북주머니국(5.6.13) · 수제치킨가스(1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9.13) · 파인애플	· 잡곡밥(5.13) · 버섯만두국(1.5.6.10.13.16.18) · 청포묵김무침(5.6.13) · 치즈볼(1.2.5.6) · 매콤닭봉웍구이(5.6.13) · 갯잎장아찌(9.13) · 배추김치(9.13) · 수제과일요거트(2.11.13)	· 잡곡밥(5.13) · 감자계란국(1.5.6.9) · 콩나물파우침(5.6.13) · 아보카도콜살러드(1.2.5.6.10.12.13) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) · 감자전(5.6) · 총각김치(9.13)	· 새우베이컨볶음(1.2.5.6.9.10.13) · 김치된장국(5.6.9.13) · 리얼직화불고기(5.6.10.12.13) · 궁중떡볶음(5.6.13) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 수박
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/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/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/	국내산/	중국산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						새우-베트남 홍합-국내산	새우-베트남 바지락-국내산			새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	24.9	814.9	997.0	925.4	998.9	916.0	906.3	792.6
탄수화물(g)			53.8	115.8	127.0	128.6	130.2	126.6	115.0	120.3
단백질(g)	20.00	20.00	17.3	34.7	33.3	41.8	40.9	46.2	28.9	31.8
지방(g)			28.9	23.3	38.0	25.5	39.3	25.0	35.6	20.0
비타민A(mg)	175.00	247.00	155.3	101.7	164.7	264.0	40.2	205.9	115.6	188.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.4	0.5	0.7	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.6	0.7	0.3	0.5	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	42.3	24.6	105.5	14.5	39.7	27.1	18.9	17.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	247.0	147.3	144.3	235.1	417.4	291.1	110.2	93.2
철분(mg)	4.00	5.40	4.8	5.3	4.4	3.7	7.5	3.1	2.9	2.4

* 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 25-29일 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.갯