

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 31일(월)	08월 01일(화)	08월 02일(수)	08월 03일(목)	08월 04일(금)	08월 05일(토)	08월 06일(일)
				· 잡곡밥(5.13) · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6.13) · 오색떡국(1.5.6.13) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13) · 오징어볶음(5.13.17) · 배추김치(9.13) · 메치니코프(2)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기양송이죽(1.5.9.13) · 카스테라도넛(1.2.5.6) · 알감자조림(1.5.6.13) · 돈육굴스스속주볶음(5.6.10.13.14.16.18) · 깍두기(9.13) · 포켓문우유(2)	· 잡곡밥(5.13) · 메이플아몬드파이(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 치킨너겟(1.5.6.13.15.16) · 총각김치(9.13) · 플리또주스(5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 참치고추장볶음(5.6.13) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13) · 피자오믈렛(1.2.5.12.13) · 배추김치(9.13) · 코코볼(5.6.13) · 우유(2) · 꼬꼬봉소시지(2.5.6.10.15.16)	· 잡곡밥(5.13) · 초코핫케익(1.2.4.5.6.11.13) · 김치순두부국(5.9.13) · 메추리알조림(1.5.6.13) · 간장닭다리살구이(5.6.15) · 배추김치(9.13) · 워터젤리(2.5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 딸기파운드케익(1.2.5.6.13) · 콩나물국밥(5.9.13) · 고등어김치조림(5.6.7.9) · 연양식불고기산적볶음(2.5.6.13) · 총각김치(9.13) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 낙지쇠고기전골(5.6) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 꼬마돈까스(1.2.5.6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 우유하트도넛(1.2.5.6) · 요거트(2)
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
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/
다량어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	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										
영양소	평균필요량	권장섭취량	주평균섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	19.3	942.4	885.2	874.1	965.6	872.7	712.6	923.2
탄수화물(g)			61.5	133.0	140.0	127.0	142.3	130.6	101.7	137.4
단백질(g)	20.00	20.00	12.9	34.6	35.5	28.3	29.9	23.2	129.6	29.3
지방(g)			25.7	29.5	19.1	26.7	29.5	19.3	106.4	26.6
비타민A(mg)	175.00	247.00	308.1	92.7	375.0	52.5	833.7	186.3	13.8	82.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.4	1.0	0.6	1.9	0.6	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.6	0.7	0.3	1.3	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.1	32.9	11.3	10.6	84.3	11.4	17.8	7.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	263.0	253.9	494.7	143.4	277.0	146.1	107.0	209.6
철분(mg)	4.00	5.40	3.5	2.7	4.0	2.4	3.7	4.9	3.2	2.9

* 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, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일갈이배추/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.명콩, 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 31일(월)	08월 01일(화)	08월 02일(수)	08월 03일(목)	08월 04일(금)	08월 05일(토)	08월 06일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 에그타르트(1.13) · 전복살미역국(5.6.13.18) · 덕덕오이무침(5.6.13) · 쇠고기잡채(5.6.8.13) · 뜰밭비구이(2.5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 아오리사과	· 잡곡밥(5.13) · 냉셀러드파스타(1.2.5.6.10.12.13) · 시래기된장국(5.6.9.13) · 낙지볶음(5.6.13) · 수수부꾸미(5.6) · 배추김치(9.13) · 명란바사삭김(1.5.13)	· 짜장면(1.2.5.6.10) · 해물짬뽕(5.6.8.9.13) · 담우지우침(13) · 맛동산탕수육(1.2.4.5.6.10.12.13) · 군만두(1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13)	· 콩나물밥(5.6.13) · 심원빵(1.2.5.6) · 아귀매운탕(5.6.8.9.13) · 달걀찜(1.9.13) · 쇠고기우나물(5.6) · 마늘침닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 송각김치(9.13) · 배	· 잡곡밥(5.13) · 황태콩나물국(5.9.13) · 파채(5.6.13) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 베이컨강자채전(5.6.10) · 삼겹살구이(10) · 배추김치(9.13) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 아이스망고	· 돈코치라멘(2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 숯불갈비만두(1.5.6.10.13) · 집게다리맛살튀김(1.2.5.6.8.9.12.13) · 배추김치(9.13) · 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 빙그레우유(5)	· 잡곡밥(5.13) · 강자용심이국(1.5.6.9.13.15.16) · 납작연안동뽕탕(1.5.6.8.10.13.15) · 탕평채(1.5.6.13) · 순대떡강정(2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9.13) · 망고그린샐러드(1.2.5.6.12.13)		
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		
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/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	중국산/	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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	전북-필리핀		홍합-국내산							
영양소	평균필요량	권장섭취량	주평균섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.2	850.8	880.0	896.3	972.5	917.0	987.1	913.4
탄수화물(g)			57.4	130.3	136.5	140.0	134.7	113.9	136.5	126.9
단백질(g)	20.00	20.00	17.4	30.0	38.3	33.5	54.3	35.6	33.7	34.7
지방(g)			25.2	17.8	19.4	28.9	23.0	34.1	34.4	24.2
비타민A(mg)	175.00	247.00	147.4	60.8	181.0	182.6	150.8	161.5	37.2	186.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.0	0.3	0.6	0.5	0.9	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.3	0.9	0.6	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.7	13.7	15.8	37.6	10.4	45.9	18.1	23.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	184.7	104.6	234.9	218.0	271.8	94.5	267.8	103.3
철분(mg)	4.00	5.40	8.0	5.0	4.2	16.2	11.9	2.7	3.2	5.1

* 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 25-29번 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 31일(월)	08월 01일(화)	08월 02일(수)	08월 03일(목)	08월 04일(금)	08월 05일(토)	08월 06일(일)
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품	국내산/	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	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	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/	중국산/	
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/미국산	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	
갈치/가공품	세네갈/	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	국내산/국내산	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
다랑어/가공품	원양산/원양산	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/	국내산/	
주꾸미/가공품	베트남/	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	국내산/국내산	
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국멸치, 건새우, 다시마	임연수-미국	소라살-멕시코								
영양소	평균필요량	권장섭취량	주평균섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810	810	33.8	909.8	989.8	845.0	985.8	999.2	979.4	985.2
탄수화물(g)			58.6	136.9	142.8	123.0	132.5	145.7	134.3	144.3
단백질(g)	20.00	20.00	14.3	28.0	37.4	31.5	52.7	38.0	31.1	44.0
지방(g)			27.1	23.0	27.2	24.5	26.8	36.3	33.1	23.4
비타민A(mg)	175.00	247.00	401.2	165.4	1,305.5	158.7	152.5	223.7	144.4	156.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.3	0.5	1.2	0.5	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.5	0.5	0.9	0.7	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.1	9.6	38.5	7.3	21.4	28.4	40.5	11.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	177.9	166.4	158.5	132.3	206.7	225.3	133.8	345.0
철분(mg)	4.00	5.40	4.5	6.1	6.4	2.9	3.4	3.5	3.1	4.4

* 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, 겉걸이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일갈배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉걸이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩피지, 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. 갖