학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
	·잡곡밥 ·고구마치즈케익(1.2.5.6) ·별속떡국(1.5.6.13) ·매운사태찜(5.6.10.13) ·고추잡채군만두(1.5.6.10.16.18) ·깍두기(9) ·매일바나나우유(2)	·잡곡밥(5.13) ·오븐초코바나나도넛(1.2.5.6) ·오징어무국(5.6.13.17) ·버섯간장불고기(5.6.10.13) ·고등어고추장구이(5.6.7.13) ·깍두기(9.13) ·우유/제티(1.2.5.6)	·잡곡밥(5.13) ·블랙문파이(1.2.5.6) ·부대찌개(2.5.6.8.9.10.13) ·숯불바강정소스(5.6.10.12.13) ·참치옥수수전(1.5.6.12.13) ·총각김치(9.13) ·아람주스(13)	·잡곡밥(5.13) ·**미역새우초무침(5.6.9.13)** ·햄스크렘블에그(1.2.5.6.8.10.13) ·김치볶음(2.5.6.9.10.13) ·베이컨떡말이(1.2.5.10.13) ·우유(2) ·오곡초코바(2.5) ·미쯔시리얼(1.2.6)	·잡곡밥(5.13) ·뚜레쥬르롤케익(1.2.5.6) ·쇠고기무국(5.6.16) ·두부어묵조림(1.5.6.13) ·모듬소세지볶음(2.5.6.10.13) ·배추김치(9.13) ·트로피칼주스(13)	·잡곡밥(5.13) ·크림카스테라머핀(1.2.5.6) ·미역국(5.6.9.13) ·쇠고기낙지볶음(5.6.13) ·분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16) ·총각김치(9.13) ·카프리썬	·잡곡밥(5.13) ·살구잼팬케익(1.2.5.6) ·콩나물국밥(5.9.13) ·언양식불고기산적볶음(2.5.6.13) ·감자채볶음(5.10.13) ·깍두기(9) ·빙그레초코딸기타임(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/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 스팸-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입
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/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	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/	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				**새우-베트남**			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	16.3	934.4	952.9	821.1	994.3	771.3	725.9	833.4
탄수화물(g)			56.6	146.3	128.6	125.1	124.9	120.1	128.0	114.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.7	41.7	41.1	38.3	45.3	26.4	21.5	27.9
지방(g)			26.7	21.9	30.1	17.5	32.7	20.2	12.6	30.1
비타민A(mg)	175.00	247.00	89.1	16.8	124.0	64.7	186.5	53.8	20.8	143.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.6	0.8	0.6	0.4	0.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.7	0.6	0.8	0.4	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.4	3.2	12.7	57.4	3.7	29.8	10.5	13.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	203.0	177.9	284.5	124.4	336.9	91.4	69.8	309.6
철분(mg)	4.00	5.40	2.8	2.6	2.3	3.5	3.3	2.3	2.2	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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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

양서고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
	·잡곡밥(5.13) ·오이미역냉국(5.6.13.16) ·돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13) ·부들어묵볶음(1.5.6.13) ·녹두빈대떡(5.6.9.10) ·고구마고로케(5) ·배추김치(9.13) ·자두	·잡곡밥(5.13) ·알곤이동태찌개(5.6) ·닭다리살바베큐구이(5.6.12.13) ·싸먹는오리(5.6.13) ·치즈떡구이(2.5) ·배추김치(9.13) ·아오리사과	·열무보리비빔밥(5.6.9.13) ·우리밀꽈배기(1.2.5.6) ·꼬치어묵국(1.5.6.9.13) ·멕시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16) ·계란후라이(1.5) ·나박김치(9.13) ·복숭아에이드(11.13)	·잡곡밥(5.13) ·새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.16.18) ·삼색묵무침(2.5.6.13) ·치즈볼닭(2.5.6.13.15) ·불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) ·깍두기(9.13) ·우유빙수(2.11)	·잡곡밥(5.13) ·차돌박이된장국(5.6.13.16) ·얼갈이무침(5.6.13.18) ·단호박전(5.6.9.13) ·치즈볼(1.2.5.6) ·닭데리야끼구이(5.6.13) ·총각김치(9.13) ·아이스망고치즈샐러드(2)	·잡곡밥(5.13) ·김치왕교자만두(1.5.6.10.13.16.18) ·소품떡(2.5.6.10.12.13.15.16) ·열무김치(9.13) ·야채춘권(1.5.6.10.12.13) ·흑당버블라떼(2.13)	·잡곡밥(5.13) ·초코볼스틱(1.2.5.6.13) ·김치된장국(5.6.9.13) ·콩나물파무침(5.6.13) ·대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) ·지짐꽃전(5.6) ·배추김치(9.13) ·자두

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/	모로코/	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/	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		곤이-미국산 알-러시아					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.5	865.7	998.6	812.8	891.9	851.6	979.1	844.8
탄수화물(g)			56.8	133.1	145.6	118.8	125.1	112.7	136.9	125.0
단백질(g)	20.00	20.00	20.0	35.9	56.2	30.0	46.0	52.2	41.7	23.9
지방(g)			23.2	20.3	24.8	24.7	22.5	21.6	31.4	26.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	177.0	155.1	102.5	182.8	172.2	272.4	337.9	83.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	1.0	0.6	0.4	0.7	0.4	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.7	0.6	0.5	0.6	1.1	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	43.8	34.8	102.0	32.5	26.0	23.5	73.4	7.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	255.2	159.0	272.4	225.6	329.3	289.5	375.4	142.7
철분(mg)	4.00	5.40	4.9	3.5	4.5	8.2	5.0	3.2	3.6	2.6

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
	·잡곡밥(5.13) ·감자수제비국(5.6.13) ·계란고추장조림(1.5.6.13) ·순살로제찜닭(2.5.6.10.15.16) ·도토리묵배추무침(5.6.13) ·총각김치(9.13) ·요델리(2)	·치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.16) ·불고기퀘사디아(2.5.6.12.13) ·미소된장국(5.6.13) ·반건오징어초무침(13) ·나박김치(9.13) ·트위스트앤드링크(13)	·잡곡밥(5.13) ·비빔냉면(1.3.5.6.13) ·감자계란국(1.5.6.9) ·오향장육(5.6.10.13) ·들깨고구마줄기볶음(5.6.13) ·옥수수치즈구이(1.2.5.6.13) ·배추김치(9.13) ·수박	·오므라이스(1.2.5.6.10.12.13) ·시래기된장국(5.6.9.13) ·아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.18) ·치커리유자무침(13) ·멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·배추김치(9.13) ·자두	·잡곡밥(5.13) ·묵은지감자탕(5.6.9.10.13) ·콩나물냉채(1.5.6.8.13) ·감자치즈계란말이(1.2.5.6.13.16.18) ·가자미까스(5) ·배추김치(9.13) ·콘소스(1.5.13) ·돼지바떡	·잡곡밥(5.13) ·도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.13) ·짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13) ·돈육마늘강정(2.5.6.10.12.13) ·양념김치(9.13) ·마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13) ·수박	·하이라이스(1.2.5.6.12.13) ·시금치된장국(5.6.9.13) ·계란명란찜(1.5.13) ·멸치호두볶음(5.6.13) ·장각바베큐구이(5.6.12.13.18) ·배추김치(9.13) ·푸딩(1.5.13)
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/	모로코/	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/	국내산/	중국산/	중국산/	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				홍합-국내산 새우-베트남			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	20.3	981.7	968.1	997.5	886.8	922.7	948.0	862.3
탄수화물(g)			56.3	141.1	115.5	146.8	131.7	121.3	153.9	119.8
단백질(g)	20.00	20.00	19.6	44.8	57.0	56.1	39.0	37.7	40.4	38.9
지방(g)			24.1	24.1	31.4	22.7	21.5	28.8	18.3	24.5
비타민A(mg)	175.00	247.00	168.2	187.8	165.0	191.2	180.4	116.5	171.6	266.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.8	0.9	1.1	0.4	0.6	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.6	0.9	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.7	22.2	74.0	15.1	16.2	20.9	18.6	24.0
칼슘(mg)	236.00	280.00	197.5	208.3	253.6	183.7	173.9	167.9	157.7	172.3
철분(mg)	4.00	5.40	4.5	3.2	7.0	3.8	5.4	3.1	3.7	3.8

* 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 찐쌀을 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