

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)				
	· 잡곡밥 · 초코휘낭시에 (1.2.5.6) · 쇠고기갈자국 (5.6.16) · 오징어브로콜리 속회 (따로배 식)(5.6.13.17) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 베스킨라빈스우유(2)	· 잡곡밥(5.13) · 단호박죽(13) · 옥수수샌드 (1.2.5.6.10.12.13) · 연두부회 (5.6.13) · 미니견과류함박 (1.2.4.5.6.10.13) · 총각김치(9.13) · 동글한라봉주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 마들렌 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 스펀구이 (6.10.13) · 배추김치(9.13) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥(5.13) · 브로콜리, 컬리 플라워(5.6.13) · 톨묵제육볶음 (5.6.10.13) · 참치김치볶음 (5.9.13) · 계란말이 (1.2.5.6.10.13) · 오레오즈 (5.6.13) · 우유(2) · 비타민젤리	· 잡곡밥(5.13) · 초코칩머핀 (1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.13) · 베이컨맛살전 (1.5.6.10.13) · 간장닭다리살구이(5.6.15) · 배추김치(9.13) · 헬로엔요(2)	· 잡곡밥(5.13) · 에끌레어 (1.2.5.6.16) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 문홍소시지부침 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9.13) · 비타한라봉주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 이츠웰트왕클레익(1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.13) · 떡갈비데리야끼조림 (2.5.6.10.13.14.15.16.18) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 아이러브요거트(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	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	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/				
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	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
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	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	4.0	734.1	895.0	859.8	817.3	824.5	816.0	847.7	
탄수화물(g)			58.7	110.3	132.3	112.2	108.9	118.7	127.1	122.2	
단백질(g)	20.00	20.00	14.0	31.7	29.6	27.4	31.6	23.1	24.8	29.0	
지방(g)			27.3	17.3	25.9	31.8	28.7	20.5	22.1	25.6	
비타민A(mg)	175.00	247.00	187.5	326.0	204.4	117.2	199.4	90.3	63.6	40.1	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.9	0.6	0.5	0.6	0.5	0.5	0.7	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.5	0.3	0.9	0.6	0.3	0.7	
비타민C(mg)	26.50	33.40	14.0	8.9	12.2	15.3	16.3	17.4	34.6	5.2	
칼슘(mg)	236.00	280.00	378.2	543.7	237.1	205.1	647.5	257.7	62.4	196.6	
철분(mg)	4.00	5.40	4.5	4.1	2.5	1.3	11.2	3.3	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 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 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		08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
		· 잡곡밥(5.13) · 꿀빵 (1.2.4.5.6.13) · 한방갈비탕 (5.6.8.9.13) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 숙주나물무침 · 코다리단호박강 정 (2.4.5.6.12.13) · 깎두기(9.13) · 매운	· 잡곡밥(5.13) · 오이마역냉국 (5.6.13.16) · 해물떡집 (새우) (1.5.6.8.9.13) · 리얼직화불고기 (5.6.10.12.13) · 고구마맛탕 (5.13) · 배추김치(9.13) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 야채스틱 · 배	· 날치알밥(9.13) · 콘&치즈브래드 (1.2.5.6) · 앵그리어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 도토리묵배추무 침(5.6.13) · 나박김치(9.13) · 애플망고라떼 (2.13)	· 잡곡밥(5.13) · 알큰수제비국 (5.6.13) · 닭김치찌 (5.6.9.13.15) · 참나물무침 (5.6) · 두부전 양념장 (1.2.5.6.9.13) · 총각김치(9.13) · 사과 · 단호박생크림셀 러드(1.2.5.6.13)	· 잡곡밥(5.13) · 열무김치비빔국 수(4.5.6.9.13) · 아귀매운탕 (5.6.8.9.13) · 가마보꼬어묵볶 음(1.5.6.13.18) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.1 6)	· 나가사끼짬뽕 (새우) (1.5.6.9.10.13) · 고르곤졸라피자 (2.5.6.10.12.15. 16.18) · 감자말이새우 (1.5.6.9.12) · 명란군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9.13) · 델몬트드링크 (13)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기감자국 (5.6.13) · 비름나물(5.6) · 삼겹살꾸꾸미볶 음(5.6.10.13) · 멘보샤 (1.2.5.6.9.10.12 .13.15.16.18)(새 우) · 배추김치(9.13) · 썬다시마 (5.6.13) · 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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	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	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
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 홍합-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	17.3	984.4	831.7	995.1	975.4	924.9
탄수화물(g)			59.5	121.0	144.9	146.6	143.3	132.1
단백질(g)	20.00	20.00	17.8	63.9	38.0	28.0	36.8	42.3
지방(g)			22.7	25.4	10.5	32.4	27.3	22.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	159.1	200.5	112.7	143.6	194.7	144.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.4	0.8	1.8	0.5	1.0
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.6	0.7	0.6	0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.9	11.7	40.6	44.8	9.3	13.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	195.2	231.6	143.7	286.8	127.6	186.3
철분(mg)	4.00	5.40	4.0	6.4	2.9	3.4	3.9	3.5

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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					08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 근대된장국(5.6.9.13) · 닭갈비(5.6.13) · 고사리나물볶음(5.6) · 순대떡강정(2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9.13) · 과일요플레샐러드(2.4.13)(키위) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16)(새우) · 속갯두부우침(5) · 껌바로우(1.2.5.6.10.12.13) · 호떡쌀근만두(1.5.6.15) · 깍두기(9.13) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 감자용성이국(1.5.6.9.13.15.16) · 궁중떡볶음(5.6.13) · 애호박볶음(9.13) · 훈제오리냉채우침(1.2.5.6) · 의성마늘직구닭(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 푸딩(1.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 양송이스프(2.5.6.13) · 볼로냐스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 해쉬브라운(5.6.12) · 눈꽃치즈함박(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥(5.6.13) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 김치된장국(5.6.9.13) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18) · 도라지오이생채(5.6.13) · 도토리콩랑떡(1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9.13) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 알곡이동태찌개(5.6.13) · 탕평채(1.5.6.13) · 진미채볶음(5.6.13) · 닭봉령마늘소스(2.5.6.13) · 깍두기(9.13) · 딸바우유(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 사골만두전골(1.5.6.9.10.13) · 고등어우조림(5.6.7.13) · 콩나물우침(5) · 깍두기(9.13) · 텐더치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.13.15.18) · 빙그레오프룻(2)
원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지					
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지					
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
3) 고춧가루/가공품	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					
돼지고기/가공품	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					
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/					
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아					
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/					
갈치/가공품	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/					
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/					
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/					
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산					
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/					
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/					
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
국멸치, 건새우, 다시마 국내산									알-러시아 곤이-미국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	16.7	850.8	911.4	804.9	982.5	980.7	818.8	994.9	
탄수화물(g)			62.5	163.4	131.7	122.6	151.0	136.2	122.0	138.8	
단백질(g)	20.00	20.00	14.1	29.2	28.5	39.9	31.9	35.9	44.7	41.1	
지방(g)			23.4	8.8	29.1	17.1	23.2	31.2	15.4	30.0	
비타민A(mg)	175.00	247.00	89.5	125.5	106.7	88.7	84.0	42.5	100.2	43.1	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.4	0.6	0.7	1.5	0.9	0.5	0.8	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.5	0.5	1.0	0.4	0.5	0.9	
비타민C(mg)	26.50	33.40	38.0	31.6	13.7	104.7	29.7	10.4	36.4	6.8	
칼슘(mg)	236.00	280.00	122.5	102.0	144.3	103.3	144.8	118.2	169.8	314.2	
철분(mg)	4.00	5.40	6.4	3.4	18.7	2.6	3.6	3.8	3.6	5.0	

* 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, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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.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.감