

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				· 잡곡밥 · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 우유하트도넛 (1.2.5.6) · 덴마크드링킹요 구르트(2)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기야채죽 (1.5.9.13) · 감자달걀샌드 (1.2.5.6.10.13) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 꼬마돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) · 총각김치(9.13) · 수박주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 별이빛나는초코 바나나(1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9.13) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥(5.13) · 초코 프레즐 (1.2.5.6.13) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 연근땅콩조림 (4.5.6.13) · 참치김치볶음 (5.9.13) · 베이컨구이(10) · 그레놀라시리얼 (5.6.13) · 우유(2)	· 잡곡밥(5.13) · 추잉도넛 (1.2.5.6) · 물만두케란국 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9.13) · 청글주스(5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 딸기파운드케익 (1.2.5.6.13) · 콩나물국밥 (5.9.13) · 닭가슴살스테이 크(5.6.12.13) · 고기완자전 (1.2.5.6.10) · 맛살꼬치전 (1.5.6) · 총각김치(9.13) · 카프리썸	· 잡곡밥(5.13) · 크림치즈모카번 (1.2.5.6.13) · 쇠고기우육 (5.6.13) · 오징어콩나물찜 (5.6.13) · 연양식불고기산 적볶음(2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 뽕로로우유 (2.5)
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)/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 베이컨-수입	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
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.4	860.4	937.7	856.4	839.0	936.4	917.8	712.9
탄수화물(g)			59.9	136.1	137.6	127.9	123.3	129.6	146.2	115.9
단백질(g)	20.00	20.00	13.0	25.9	31.4	29.8	29.3	25.5	131.3	27.0
지방(g)			27.1	23.0	27.7	22.9	24.4	33.7	101.3	14.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	88.2	26.7	47.3	72.3	258.8	36.2	27.3	39.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.4	0.6	0.6	1.1	1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.3	0.6	0.5	0.9	0.2	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.3	4.0	51.9	4.8	52.1	53.8	1.8	17.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	171.3	121.9	125.2	202.5	289.5	117.3	88.1	200.4
철분(mg)	4.00	5.40	2.9	1.9	3.2	2.0	3.7	3.9	2.1	3.1

* 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 찹쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일같이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 버섯만두국 (1.5.6.10.13.16.18) · 상채나물무침 (13) · 파닭(2.5.6.13) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17) · 배추김치(9.13) · 자두	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 납작연안동짬뽕 (1.5.6.8.10.13.15) · 김말이떡만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 새송이고추장구이 (5.6.13) · 배추김치(9.13) · 구슬아이스크림 (1.2.5)	· 메일소바(파로 배식) (3.5.6.9.13) · 반미샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.13) · 지파이(2.5.6) · 열무김치(9.13) · 레몬아이스티	· 잡곡밥(5.13) · 순대국밥 (5.6.9.10.13) · 갈치무조림 (5.6.13) · 파파두부 (5.6.10.12.13) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 후라이드닭꼬치 (5.6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 연유자용(2)	· 잡곡밥(5.13) · 옥수수스프 (2.5.6.13) · 해물볶음우동 (5.6.9.10.13) (새우) · 4쪽마늘빵(2.5.6) · 김치볶음 (2.5.6.9.10.13) · 진미채볶음 (5.6.13) · 매크수비드연어 (1.2.5.6.13) · 파인애플	· 잡곡밥(5.13) · 꼬북참치롤스 (1.2.5.6.13.16) · 설렁탕 (5.6.9.13) · 취나물볶음 (5.6) · 삼치데리야끼 (5.6.13) · 납작비빔만두 (1.4.5.6.10.13.16.18) · 깍두기(9.13) · 수박	· 잡곡밥(5.13) · 도토리묵냉국 (따로배 식)(5.6.9.13) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 감자전(5.6) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 양념김치(9.13) · 딸기요거트스무디(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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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/		
다랑어/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	국내산	국내산	국내산	새우-베트남	삼치-국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	810.00	810.00	27.8	914.4	935.0	994.3	995.8	992.9	860.4	994.1
탄수화물(g)			62.4	121.7	145.1	161.7	139.0	156.6	139.4	142.6
단백질(g)	20.00	20.00	16.5	51.4	37.2	39.9	44.2	38.1	30.7	39.8
지방(g)			21.1	23.2	23.0	19.3	28.1	21.7	17.6	28.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	141.6	251.3	185.0	35.6	161.8	74.1	129.5	107.3
티아민(mg)	0.33	0.40	1.6	0.5	0.6	0.4	0.8	5.5	0.4	2.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.3	1.0
비타민C(mg)	26.50	33.40	37.1	36.4	14.5	68.2	35.3	30.9	7.2	71.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	189.6	145.2	159.6	176.2	281.8	185.1	99.2	219.2
철분(mg)	4.00	5.40	6.6	3.4	9.7	5.3	10.9	3.7	2.7	4.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 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, 복어 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 닭곰탕(5.8.9.13) · 연양식불고기전(1.2.5.6.13) · 고사리나물볶음(5.6) · 새우만두관종소스(1.5.6.9.10.13) · 깍두기(9.13) · 찹옥수수(13) · 수박 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(1.2.5.6.10) · 유부국(5.6.13) · 명엽채조림(5.6.13) · 고추잡채(5.6.10.13) · 계란후라이(1.5) · 꽃빵(1.2.5.6.13) · 군만두(1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 아오리사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 해물수제비국(5.6.9.13)(새우) · 콩나물무침(5) · 아보카도곶살러드(1.2.5.6.10.12.13) · 크림떡볶이(2.5.10.13) · 바베큐복합(5.6.10.12.13) · 총각김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 밥버거(1.2.5.6.9.10.13) · 초계국수(5.6.9.13) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17.18) · 회오리감자(5) · 열무김치(9) · 사과나무주스(5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 시래기원장국(5.6.9.13) · 낙지볶음(5.6.13) · 마늘퐁대지고추볶음(5.6.10.13) · 유린기(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9.13) · 생크림크로칸슈(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 아욱된장국(5.6.9.13) · 애호박새우살볶음(9.13) · 계란말이(1.2.5.6.10.13) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 갯일상추쌈(5.6.13) · 스무디샤베트(1.2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) · 감자계란국(1.5.6.9.13) · 청포묵김무침(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 닭봉데리아게구이(5.6.13) · 깍두기(9.13) · 아오리사과 · 돼지바/메론바도넛(1.2.5.6)
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 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
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/
다량어/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		새우-베트남		새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	13.6	964.6	793.7	899.1	997.6	839.1	934.6	879.9
탄수화물(g)			61.9	161.6	111.8	135.2	164.2	104.5	109.6	103.3
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	34.7	41.4	32.1	32.2	49.7	37.6	44.2
지방(g)			20.9	19.2	19.4	24.1	18.4	22.5	36.0	31.1
비타민A(mg)	175.00	247.00	129.5	168.1	139.8	136.0	57.3	146.5	234.0	193.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.8	0.9	0.5	0.6	0.6	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.8	0.4	0.7	0.3	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	36.7	19.6	28.2	18.8	90.4	26.5	16.3	12.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	186.5	107.1	234.4	132.6	243.7	214.7	186.3	148.8
철분(mg)	4.00	5.40	5.2	6.0	10.0	2.3	3.6	4.1	3.0	4.3

* 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 찹쌀을 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」 제3호)

* 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