

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					08월 07일(월)	08월 08일(화)	08월 09일(수)	08월 10일(목)	08월 11일(금)	08월 12일(토)	08월 13일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 목살김치찌개 (5.9.10)</li> <li>· 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 스펵구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 클레이즈도넛 (1.2.5.6)</li> <li>· 비타초코우유 (2.14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.13)</li> <li>· 영양닭죽(15)</li> <li>· 바게트프렌치토스트 (1.2.5.6.11.13)</li> <li>· 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>· 요플레닥터캡슐(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.13)</li> <li>· 생크림롤케익 (1.2.5.6.13)</li> <li>· 쇠고기국밥 (5.6.13)</li> <li>· 꽃말살샐러드 (1.5.6.8.13.18)</li> <li>· 돈육참스테이크 (2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 애플망고주스 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.13)</li> <li>· 우유콩조림 (5.6.13)</li> <li>· 돈육훈제볶음 (5.6.10.13)</li> <li>· 돈육김치볶음 (5.9.10.13)</li> <li>· 온두부(5)</li> <li>· 우유(2)</li> <li>· 바나나</li> <li>· 시나몬시리얼 (5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.13)</li> <li>· 이츠웰트왕클레익(1.2.5.6)</li> <li>· 김치콩나물국 (5.9.13)</li> <li>· 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 오삼불고기 (5.6.10.13.17)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 허쉬초코우유 (5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.13)</li> <li>· 마들렌 (1.2.5.6)</li> <li>· 물만두계란국 (1.5.6.9.10.13.16.18)</li> <li>· 닭가슴살스테이크(5.6.12.13)</li> <li>· 산적구이 샐러드(1.5.6.10.13)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>· 아임파인주스 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.13)</li> <li>· 파운드케이크 (1.2.5.6.14)</li> <li>· 옥계장(5.6.13)</li> <li>· 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13)</li> <li>· 흑임자한돈볶음 (1.2.5.6.10.13.14.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 아이러브요거트(2)</li> </ul>
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 스펵-수입	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/
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	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	20.8	957.3	931.3	821.6	974.1	961.2	906.6	860.5	
탄수화물(g)			56.3	129.9	135.0	113.3	132.4	134.6	130.3	117.0	
단백질(g)	20.00	20.00	15.1	34.0	40.6	30.4	39.7	37.5	35.0	29.1	
지방(g)			28.6	32.8	22.9	25.5	30.7	29.1	26.0	29.6	
비타민A(mg)	175.00	247.00	122.7	45.1	120.7	122.2	268.1	57.2	39.2	93.8	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.5	0.6	1.6	1.0	0.8	1.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.4	0.5	1.2	0.4	0.2	0.8	
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.6	15.4	3.2	16.0	29.3	54.4	45.0	15.1	
칼슘(mg)	236.00	280.00	209.6	74.9	158.8	105.6	333.0	375.7	51.5	219.5	
철분(mg)	4.00	5.40	3.0	2.1	3.2	2.4	3.8	3.7	2.9	1.7	

\* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량		08월 07일(월)	08월 08일(화)	08월 09일(수)	08월 10일(목)	08월 11일(금)	08월 12일(토)	08월 13일(일)
		· 잡곡밥(5.13) · 라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.16) · 찜닭(5.6) · 계란말이(1.2.5.6.10.13) · 생선가스(1.2.5.6) · 총각김치(9.13) · 타르타르소스(1.5.13) · 아몬드과일샐러드(1.2.5.6.14)	· 잡곡밥(5.13) · 혼합살무국(5.6.18) · 누들밀떡볶이(1.5.6.13) · 오리로스(5.6.13) · 칼릭버터감자튀김(1.2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 간장깻잎지(13) · 부추겉절이(13) · 수박	· 날치알주먹밥(13.16) · 물냉면(따로배식)(1.3.5.6.13) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13) · 왕만두찜(1.5.6.10.13) · 열무김치(9.13) · 쥬시쿨에이드(5.13) · <b>홍새우짜조(5.9)</b>	· 찰쌀밥(13.15) · 닭다리삼계탕(5.6.13) · 곤약골뱅이무침(5.6.13) · 미니새송이버섯(1.5.6.13) · <b>칠리새우(1.5.6.9.12.13)</b> · 깍두기(9.13) · 자두	· 잡곡밥(5.13) · 아육된장국(5.6.9) · 단호박견과류찜(4.13.14) · 우렁쌈장(5.6.13) · 김치전(5.6.9.13) · 목살간장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 블루베리바나나스무디(2) · 케일양배추쌈	· 참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) · 피자(1.2.5.6.10.12.13) · 김치된장국(5.6.9.13) · 미역줄기볶음(1.5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 나박김치(9.13) · 자물에이드(5.13)	· 잡곡밥(1.5.6.9.13) · 닭김치찜(5.6.9.13.15) · 궁중떡볶음(5.6.13) · 미역줄기볶음(1.2.5.6) · 깍두기(9.13) · 수박
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, 스펀-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
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/	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	홍합-국내산				우렁살-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	35.3	998.7	992.1	989.8	839.9	954.0
탄수화물(g)			60.1	134.3	142.9	134.8	129.5	136.6
단백질(g)	20.00	20.00	14.3	36.7	33.9	42.7	32.3	44.8
지방(g)			25.6	33.9	30.3	29.0	20.8	26.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	220.0	234.7	233.7	148.8	85.5	397.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.5	0.6	0.5	1.2
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.9	1.2	0.6	1.2	0.4	1.2
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.4	29.9	21.1	13.9	19.1	38.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	279.9	307.5	173.1	285.2	173.8	459.9
철분(mg)	4.00	5.40	4.9	4.2	5.1	8.0	2.7	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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/겉잎배추/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 07일(월)	08월 08일(화)	08월 09일(수)	08월 10일(목)	08월 11일(금)	08월 12일(토)	08월 13일(일)
				· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기우육(5.6.13) · 닭갈비(5.6.13) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 가지나물(5.6) · 배추김치(9.13) · 자두 · 미니꼬북침(1.2.5.6)	· 차슈덮밥(1.5.6.10.13) · 치킨또띠아(1.2.5.6.13) · 니모여육국(1.5.6.7.18) · 마늘종돼지고기볶음(5.6.10.13) · 나박김치(9.13) · 미닛메이드주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 김치수제비국(5.6.9.13) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 참나물우침(5.6) · 콘소메이정치킨(5.15) · 깍두기(9.13) · 폴라포아이스(1.2.5)	· 잡곡밥(5.13) · 감자크림스프(2.5.6.13) · 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 참치목수수셀러드(1.5.13) · 켈리블리	· 잡곡밥(5.13) · 닭개장(5.6.13) · 치커리유자우침(13) · 비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 삼치데리야끼(5.6.13) · 알감자베이컨구이(1.2.5.6.10.13.16) · 총각김치(9.13) · 아오리사과	· 잡곡밥(5.13) · 사골우거지국(5.6.13) · 진미채볶음(5.6.13) · 순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17) · 깍두기(9.13) · 수제요거트(2.5.6.13)	· 곤드레나물밥(5.6.13) · 북어강자국(5.6.9.13) · 청포육김우침(5.6.13) · 슈프림양념치킨(1.2.4.5.6.12.13) · 불닭팬이버섯구이(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 아오리사과
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/
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								삼치-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	22.9	874.8	988.9	990.8	999.1	808.3	956.0	895.3
탄수화물(g)			55.8	122.5	129.7	132.9	138.4	124.3	131.7	133.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.0	37.6	41.8	41.4	40.9	35.1	35.7	45.2
지방(g)			27.2	24.9	33.4	32.0	33.5	17.7	30.3	21.6
비타민A(mg)	175.00	247.00	149.9	97.9	104.9	307.7	85.4	153.8	350.2	177.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.5	1.6	0.4	1.1	0.6	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.5	0.5	0.6	1.6	0.4	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.6	19.1	32.6	8.8	20.9	31.3	48.8	16.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	155.3	126.5	101.4	198.7	199.2	150.5	296.2	162.9
철분(mg)	4.00	5.40	3.6	3.0	3.6	2.9	4.1	4.6	5.5	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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감