

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
				• 잡곡밥(5.13) • 블랙온파이 (1.2.5.6.13.16) • 조랭이떡국 (1.5.6.13.16) • 미트볼엿장조림 (1.2.5.6.10.12.13) • 콩치김치조림 (5.6.9) • 배추김치(9.13) • 후레쉬업주스 (5.13)	• 잡곡밥 • 누룽밥 • 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 쇠고기매추리알조림(1.5.6.13.16) • 후랑크행볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기(9) • 네스퀵우유(2)	• 잡곡밥 • 호두파이 (1.2.5.6.14) • 오징어무국 (5.6.17) • 알감자조림(5.6.13) • 콩나물볼고기(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 설빙에이드(13)	• 잡곡밥 • 연근명품조림(4.5.6.13) • 윤육김치볶음(5.9.10) • 베이컨떡말이(10) • 온두부(5) • 우유(2) • 시리얼(5.6) • 견과류(2.4.14.19)	• 잡곡밥 • 육개장(5.6.16) • 오징어볶음(5.13.17) • 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) • 총각김치(9) • 수박주스(13) • 제주바나나떡(1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 허니브레드(2.5.6) • 목살김치찌개(5.9.10) • 비엔나계첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) • 우리판전(1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기(9) • 달고나우유(2)	• 잡곡밥 • 구운도넛(1.2.5.6) • 쇠고기국밥(5.6.16) • 연두부회(5.6.13) • 연양식불고기산적볶음(2.5.6.13.16) • 배추김치(9) • 아이누리주스(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 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/
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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	0.4	827.4	967.3	654.3	890.4	742.9	845.5	682.1
탄수화물(g)			60.4	135.1	145.5	115.2	93.1	118.2	117.0	109.4
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	21.8	37.2	22.5	41.3	24.4	37.1	20.1
지방(g)			24.9	21.6	23.5	10.0	37.5	17.8	24.0	17.8
비타민A(mg)	175.00	247.00	103.2	30.6	148.8	207.0	103.4	26.4	22.2	9.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.6	0.6	0.6	0.2	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.4	0.7	0.2	0.6	0.2	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.2	21.9	22.2	10.0	8.6	48.2	33.6	44.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	153.3	144.7	254.7	64.8	253.8	48.4	78.3	70.3
철분(mg)	4.00	5.40	2.8	4.6	3.5	1.8	2.5	1.6	1.8	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/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 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.명품, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.닭, 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				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
				· 잡곡밥 · 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 가지나물(5.6) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 깍두기(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 돈육불고기 (5.6.10.13) · 우렁쌈장 (5.6.13) · 취나물볶음(5.6) · 지짐꽃전(2.5.6) · 총각김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 포도	· 어묵우동 (1.5.6.7.8.9.13.18) · 김치만두 (1.5.6.10.18) · 에이드팜콘치킨 (1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 샤인머스켓	· 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 불어목짜리교추 (1.5.6.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아몬드과일샐러드(1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 날치알파스타 (1.2.5.6.10.13) · 물떡어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 데리드과일젤리	· 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) · 근대된장국 (5.6.9) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 소풍떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 나박김치(9) · 모구모구(5.13)	· 잡곡밥 · 흥박된장국 (5.6) · 파채(5.6.13) · 콩나물우침(5) · 김치전(5.6.9) · 바베큐삼겹살구이(5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 거봉
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산/	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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	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	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	국내산/국내산
낙지/가공품	중국산/	중국산/	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	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	모로코/	모로코/	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	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	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	원양산/원양산
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
주꾸미/가공품	베트남/	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	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마		국내산		우렁살-국내산	바지락-국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	29.1	993.2	906.3	999.3	864.5	998.8	784.3	834.1
탄수화물(g)			62.3	142.3	155.8	151.1	116.5	158.6	113.5	118.1
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	33.0	43.9	37.8	40.0	35.6	39.9	29.3
지방(g)			22.8	32.3	10.3	26.2	24.8	29.3	20.3	25.1
비타민A(mg)	175.00	247.00	89.7	146.7	58.5	28.1	128.0	87.4	179.8	74.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	1.3	0.5	0.5	0.8	1.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	1.1	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	42.3	107.1	22.5	21.1	25.8	35.0	196.5	12.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	228.5	274.8	280.2	231.0	147.4	209.2	153.8	88.1
철분(mg)	4.00	5.40	3.6	5.0	4.7	2.3	3.1	3.0	3.4	2.2

* 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, 깍절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깍절이, 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				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
				• 잡곡밥 • 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) • 계란고추장조림 (1.5.6.13) • 삼색목무침 (2.5.6) • 스노웁순살치킨 (2.5.6.12.13.15. 16.18) • 깍두기(9) • 풍크러쉬 (1.2.5.6)	• 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) • 감자옹심이국 (5.6.9.17) • 소라살야채무침 (5.6.13) • 아보카도치킨타 코 (1.2.5.6.12.13.1 5.18) • 나박김치(9) • 박썰(13)	• 잡곡밥 • 닭곰탕(9.15) • 명엽채조림 (5.6.13) • 달걀찜(1.9) • 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10) • 깍두기(9) • 미니꼬북찜 (1.2.5.6) • 사과	• 새우베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) • 미소냉장국 (5.6) • 아귀콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) (새우) • 레몬크림새우 (1.2.3.5.9.13) • 오레오츄러스 (1.2.5.6) • 배추김치(9) • 메론	• 잡곡밥 • 쇠고기감자국 (5.6.16) • 숙주나물무침 • 오리불고기 (5.6.13) • 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) • 배추김치(9) • 망고그린샐러드 (1.2.5.6.13)	• 잡곡밥 • 해물수제비국 (새우) (5.6.9.13) • 참나물무침 (5.6) • 수수부꾸미(5) • 치즈볼 (1.2.5.6) • 닭데리야끼구이 (5.6.13.15) • 깍두기(9) • 사과	• 참쌀밥 • 닭다리삼계탕 (15) • 고등어무조림 (5.6.7.13) • 야채졸면무침 (5.6.12.13) • 열갈이무침 (5.6.13) • 깍두기(9) • 아이스슈 (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)/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/미국산	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					소라살-멕시코		새우-베트남 홍합-국내산		새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	19.2	987.4	965.8	952.8	817.9	967.5	919.7	734.3
탄수화물(g)			53.8	120.9	128.1	128.8	99.0	128.5	140.2	108.5
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	40.3	54.4	33.8	42.6	29.9	48.8	31.6
지방(g)			28.2	26.4	24.4	32.0	26.9	35.3	17.3	17.1
비타민A(mg)	175.00	247.00	127.8	216.3	134.7	100.1	83.8	104.2	61.1	80.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.9	0.4	0.4	0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.7	0.6	0.5	0.6	0.6	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	36.2	7.0	122.7	3.7	22.6	25.1	3.9	12.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	166.5	292.1	139.1	130.0	153.3	117.7	164.3	114.5
철분(mg)	4.00	5.40	6.0	3.5	5.1	8.8	9.4	3.2	3.0	2.2

* 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 갈참, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 깬김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬김치, 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.감