

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
				· 잡곡밥 · 크림치즈모카번 (1.2.5.6) · 별속떡국 (1.5.6.16) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 총각김치(9) · 샤인머스켓주스 (2)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 바게트프렌치토 스트(1.2.5.6.13) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 요플레닥터켄슬 (2)	· 잡곡밥 · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 흑임자한돈볼고 기볼 (1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 가자미살버터구 이(2.5.6) · 배추김치(9) · 클레이즈도넛 (1.2.5.6) · 뽕로우유(2.5)	· 잡곡밥 · 반건오징어고추 조림(5.6.13.17) · 참치김치볶음 (5.9) · 케란말이 (1.2.5.6.8.10.15. 16) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15 .18) · 허쉬크런치(5.6) · 우유(2) · 비타민젤리	· 잡곡밥 · 푸레주르머핀 (1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16. 17.18) · 총각김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 콩나물국밥 (5.9.16) · 알감자고추장조 림(1.5.6.13) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12 .15.16) · 총각김치(9) · 딸기카스테라 (1.2.5.6) · 청귤주스(13)	· 잡곡밥 · 황태미역국 (5.6) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 배추김치(9) · 바나나우유(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)/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 베이컨-수입	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		가자미-미국				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-2.0	780.4	835.0	897.1	759.6	698.2	846.9	671.2
탄수화물(g)			62.5	130.2	118.1	130.2	117.0	114.0	150.1	98.8
단백질(g)	20.00	20.00	15.0	29.8	32.1	30.5	27.5	25.9	25.9	30.2
지방(g)			22.5	13.4	24.2	26.3	18.6	14.9	14.7	15.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	116.5	19.5	153.8	65.9	300.1	43.5	36.3	205.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.9	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.3	0.5	0.4	0.8	0.3	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.8	1.8	6.1	22.6	30.2	43.2	57.9	2.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	174.6	137.6	161.7	207.1	245.4	121.4	205.1	269.0
철분(mg)	4.00	5.40	2.9	1.5	3.1	4.0	2.8	3.1	4.6	2.4

* 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: 쌀, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찹쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 - 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 불닭팽이버섯구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기요거트스무디(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.9) · 우쌈(13) · 누들일떡볶이 (1.5.6.13) · 김말이 (1.5.6.16) · 고구마튀김(5.6) · 오리훈제(13) · 총각김치(9) · 블루베리양상추샐러드 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장면 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 무농약백색단무지 · 탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 새우왕만두 (1.5.6.9.10.16) · 매운 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도토리묵냉국 (따로배식)(5.6.9.16) · 연양식불고기전지 (1.2.6.16) · 낙지볶음 (5.6.13) · 들깨고사리나물 (5.6) · 양념김치(9.13) · 무지개떡 · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 고추장상겹살구이(5.6.10.13) · 고구마그라탕 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 거봉 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) · 시금치된장국 (5.6.9) · 청포묵김무침 (5.6) · 계란후라이 (1.5) · 피카츄돈가스 (1.2.5.6.10.12.13) · 나박김치(9) · 피크닉주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 동태찌개(5.6) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 숙주나물무침 · 감자전(5.6) · 총각김치(9) · 마카롱(1.2.6) · 배
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	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	
3) 고춧가루/가공품	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	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	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/	
명태/가공품	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/	
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	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	국내산/국내산	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	국내산/	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	원양산/원양산	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	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	
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						홍합-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.3	807.3	972.6	758.8	805.2	999.3	818.5	844.7
탄수화물(g)			61.0	130.7	178.3	107.8	137.7	122.4	88.7	138.7
단백질(g)	20.00	20.00	17.8	38.0	23.1	49.7	42.3	43.9	29.0	31.1
지방(g)			21.3	15.0	18.9	15.6	8.6	37.2	39.4	19.2
비타민A(mg)	175.00	247.00	122.0	106.3	141.6	100.2	83.8	177.8	221.2	130.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.4	1.0	0.4	1.0	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.5	0.6	0.6	0.8	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	39.7	32.5	96.7	38.5	17.5	13.2	26.5	16.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	167.4	158.0	140.7	144.3	160.8	233.3	138.5	98.5
철분(mg)	4.00	5.40	5.0	2.3	8.3	4.2	6.1	4.0	5.1	2.8

* 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 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 25-29년 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				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
				· 잡곡밥 · 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 마늘쫄대지고기볶음(5.6.10.13) · 녹두빈대떡(5.6.9.10) · 닭봉데리아까구이(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 아이스크림(1.2.5)	· 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 미니뉴욕식חתو그 (1.2.3.5.6.10.15.16) · 앵그리어육국(1.5.6.7.13.18) · 골뱅이무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 쥬시콜메이드	· 잡곡밥 · 미니꼬북찜(1.2.5.6) · 알큰수제비국(5.6) · 파파두부(5.6.10.12.13) · 쇠고기무나물(5.6.16) · 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.15.18) · 총각김치(9) · 사과	· 하이라이스(1.2.5.6.12.16) · 유부국(5.6) · 계란장조림(1.5.6.13) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 슈프림양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 요거트푸딩	· 잡곡밥 · 냉샐러드파스타(1.2.3.5.6.12.13) · 초코크로와상(1.2.5.6.13) · 감자계란국(1.5.6.9) · 명엽채조림(5.6.13) · 경양식왕돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 골드키위	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 미니새송이볶음(1.5.6.13) · 뜯먹마늘강정(5.6.10.12.13) · 오후노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 깍두기(9) · 열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 홍심이만두떡국(1.5.6.9.10.16.18) · 계란명란찜(1) · 도라지오이생채(5.6.13) · 가자미튀김(5.6) · 깍두기(9) · 양파소스(5.6.13) · 토피넛라떼(2.14)
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 베이컨-수입	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/	오로코/	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										가자미-미국
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	19.3	958.8	939.4	944.1	912.5	996.8	999.2	978.1
탄수화물(g)			56.2	138.8	122.1	144.9	120.6	140.8	138.2	136.5
단백질(g)	20.00	20.00	16.6	41.9	38.3	46.0	45.9	27.1	43.5	42.9
지방(g)			27.2	25.0	32.3	19.0	26.8	35.6	29.4	26.3
비타민A(mg)	175.00	247.00	152.0	210.0	146.8	64.3	272.4	66.5	234.2	157.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.7	0.5	0.7	0.4	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.7	0.4	0.6	0.4	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.8	23.9	29.7	12.8	18.5	24.3	39.7	12.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	178.0	240.3	191.5	109.3	193.9	154.7	132.6	224.1
철분(mg)	4.00	5.40	4.2	5.0	4.7	3.2	4.1	4.1	3.7	4.9

* 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: 쌀, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.갯