

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	10월 1일(일)		
		· 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 오징어브로콜리 숙회(따로배 식)(5.6.13.17) · 닭가슴살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 매일바나나우유 (2)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 너비아니소스조 림 (1.5.6.10.13.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16. 18) · 깍두기(9) · 덴마크드링킹요 구르트(2)	· 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.1 8) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 꼬마탄가스 (1.5.6.10.12.13. 18) · 총각김치(9) · 카프리썬	· 잡곡밥 · 미역새우초무침 (5.6.9.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) · 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12 .13.15.16) · 베이컨구이(10) .18) · 우유(2) · 머거본아몬드 · 오그레놀라시리 얼(5.6)	· 잡곡밥 · 오븐초코바나나 도넛(1.2.5.6) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 떡갈비데리야끼 조림 (5.6.10.13.15.16 .18) · 깍두기(9) · 배타초코우유 (2.14)	· 잡곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 숯불바글장썬스 (1.2.5.6.10.12.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 배추김치(9) · 통글한라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니 쉬(1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 단호박부꾸미 (10.15.16) · 배추김치(9) · 포켓몬우유(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)/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/		
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	새우-베트남	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.0	765.3	998.8	935.3	851.2	864.2	705.3	804.7
탄수화물(g)			58.6	112.7	140.6	146.0	115.9	118.8	117.0	120.7
단백질(g)	20.00	20.00	14.3	34.3	34.5	26.7	33.6	28.0	25.1	30.4
지방(g)			27.1	17.9	32.1	25.4	27.2	29.5	13.8	20.6
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	106.0	39.1	59.4	29.5	281.8	120.1	44.3	330.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.3	0.4	0.6	0.8	0.7	0.5	0.8
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.7	0.2	0.5	0.4	1.9	0.4	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.4	6.3	14.9	5.3	75.2	5.4	10.2	6.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	144.9	53.9	137.1	90.6	341.6	101.2	114.4	466.7
철분(mg)	4.00	5.40	3.0	1.4	2.8	3.3	4.3	3.3	2.7	3.2

* 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 현쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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		09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	10월 01일(일)		
		· 잡곡밥 · 감자고추장찌개(5.6.10) · 한우불고기(5.6.13.16) · 애호박볶음(9) · 배추김치(9) · 썬다시마(5.6.13) · 텐더치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 과일요플레샐러드(키위)(2.4.13)	· 잡곡밥 · 육개장(5.6.16) · 납작면안동찜닭(5.6.13.15.16) · 시금치무침(5.6.13) · 동태전(1.5.6) · 고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) · 맛살꼬치전(1.5.6) · 깍두기(9) · 송편 · 배	· 참치마요주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) · 알큰김치우동(1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 복주머니담성(1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 생토마토주스(2.12.13)	· 잡곡밥 · 배추된장국(5.6) · 감자전(5.6) · 상겹살구이(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 참쌀유과(5) · 사과	· 잡곡밥 · 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13)(새우) · 스틱마늘빵(2.5.6) · 니모어묵국(1.5.6.7.18) · 콘치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 푸딩	· 날치알밥(9) · 시금치된장국(5.6.9) · 건새우마늘쫀(5.6.9.13) · 회오리감자(2.5.6) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잡곡밥 · 김치비빔국수(5.6.9.13) · 감자빵(1.6) · 감자계란국(1.5.6.9) · 오향장죽(5.6.10.13) · 열치호두볶음(5.6.13.14) · 배추김치(9) · 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)/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		
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						새우-베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	17.2	927.8	977.5	904.9	996.8	995.3	741.4	935.5
탄수화물(g)			53.5	130.3	138.3	145.9	127.7	119.9	119.5	132.2
단백질(g)	20.00	20.00	15.8	45.4	42.8	28.6	37.0	33.0	19.5	50.8
지방(g)			30.7	26.4	26.5	24.5	35.3	41.7	18.5	20.4
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	131.5	70.0	212.2	139.0	110.0	126.2	125.8	86.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.5	0.4	0.9	0.4	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.7	0.6	0.7	0.6	0.3	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.7	44.4	22.0	11.0	25.8	15.1	50.6	9.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	166.4	163.0	82.5	303.6	96.6	186.2	320.3	156.0
철분(mg)	4.00	5.40	5.3	5.6	3.3	12.3	2.7	2.7	4.0	3.2

* 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, 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.유유, 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 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	10월 01일(일)
				·잡곡밥 ·쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) ·부들어묵볶음(1.5.6.13) ·허니버터닭갈정(2.5.6.12.13.15.16.18) ·메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) ·총각김치(9) ·롯데와야이스크림(1.2.5)	·오므라이스(1.2.5.6.12.13.16.18) ·북어무국(5.6) ·치커리유자우침(13) ·닭봉황간장구이(5.6.13.15.18) ·산적구이/영양부추(1.5.6.10.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·메론	·잡곡밥 ·약과(1.5.6) ·해물수제비국(새우) (5.6.9.13) ·갯잎동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) ·후라이드장각(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·총각김치(9) ·강정소스(4.5.6.12.13) ·마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13) ·거봉	·치킨마요덮밥(파로배)(1.5.6.13.15) ·애플파이생지(1.2.5.6) ·황태콩나물국(5.9) ·반건오징어초무침(13.17) ·나박김치(9) ·미숫가루(2.5.13)	·잡곡밥 ·목은지강자탕(5.6.9.10) ·단호박견과류찜(4.13) ·도토리묵배추무침(5.6.13) ·새우까스 소스 파로배식(1.5.6.9.12.13) ·미숫가루 ·샤인머스켓	·잡곡밥 ·알곤이동태찌개(5.6) ·콩나물파우침(5.6.13) ·베이컨감자채전(5.6.10) ·목살간장구이(5.6.10.13) ·깍두기(9) ·거봉	·깍두기볶음밥(5.6.9.10) ·아욱된장국(5.6.9) ·미나리우생채(13) ·궁중떡볶음(5.6.13.16) ·계란후라이(1.5) ·멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·총각김치(9) ·만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)
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	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			알-러시아 곤이-미국	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	31.7	993.8	979.9	998.3	877.8	987.2	846.6	870.8
탄수화물(g)			53.2	133.9	118.4	136.9	102.3	132.8	122.6	126.3
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	43.7	49.4	40.4	46.2	27.0	43.8	36.5
지방(g)			31.0	31.7	31.9	34.0	31.3	38.7	18.3	24.2
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	181.3	239.1	221.4	88.6	136.5	220.8	37.4	206.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.4	0.7	0.5	0.7	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.8	0.7	0.3	0.7	0.5	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	15.0	18.3	17.7	8.6	13.1	17.1	21.2	36.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	173.5	278.0	133.9	127.8	198.7	129.1	108.3	192.4
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	2.4	4.0	4.2	4.8	3.5	3.6	4.2

* 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, 깬김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열같이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬김치, 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 25~29명 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