

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
	주간 학교급식 영양량	· 잡곡밥 · 크림샌드케익 (1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 목살큐브스테이크 (5.6.10.13) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 깍두기(9) · 애플망고주스 (13)	· 잡곡밥 · 참치야채죽 (1.5.9) · 초코핫케익 (1.2.4.5.6) · 명태살두부전 (1.5.6) · 간장닭다리살구이(5.6.15) · 깍두기(9) · 미니월 (2)	· 잡곡밥 · 살구쟁쟁케익 (1.2.5.6) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 감자채볶음 (5.10) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 아임파인주스 (13)	· 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 베이컨떡말이 (10) · 온두부(5) · 허쉬크런치 (5.6) · 우유 (2) · 블루베리초콜릿 (2.5)	· 잡곡밥 · 도넛 (1.2.5.6) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 참치목수수전 (1.5.6.12.13) · 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 초코우유 (2)	· 잡곡밥 · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 샤인머스켓주스 (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)/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 베이컨-수입	국내산/국내산 스팸-수입	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/
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							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	8.5	745.1	929.4	683.9	971.0
탄수화물(g)			57.9	103.2	154.8	109.3	110.3
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	20.6	24.9	22.8	45.7
지방(g)			28.4	26.1	15.3	16.6	36.6
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	105.1	110.5	97.0	17.2	209.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.5	0.2	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.5	16.3	12.4	51.9	17.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	166.5	112.6	149.5	42.5	316.0
철분(mg)	4.00	5.40	2.9	2.0	4.0	1.8	3.5

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
				· 잡곡밥 · 찜콩순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 속나물무침 · 씨앗닭강정 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 뽕뽕코아이스 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 달고나와플 (1.2.5.6.13) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 속갓두부무침(5) · 순대떡강정 (2.5.6.10.12.13.16) · 총각김치(9) · 단감	· 후리가케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 추러스 (1.2.5.6) · 고기/김치만두 찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 자몽에이드(13)	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 순살로제짬뽕 (2.5.6.10.15.16) · 취나물볶음 (5.6) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 갈릭버터감자튀김 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기칩라떼 (2.13) · 사과	· 잡곡밥 · 사골만두전골 (1.5.6.10.16.18) · 갈치우조림 (5.6.13) · 단호박팔짱 (5.6.14) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 짬두기(9) · 굴 (2.13)	· <b>나가사끼짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18)(백세우)</b> · <b>왕새우튀김 (1.5.9.12.13)</b> · 닭가슴살케사디야 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 블루베리바나나 스무디(2) · 굴	· 잡곡밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · <b>키위소스샐러드 (1.2.5.13)</b> · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 장박바베큐이 (5.6.12.13.15) · 호떡쌀곰만두 (1.5.6.15) · 배추김치(9)
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	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	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	세네갈/	세네갈/	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	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/
다량어/가공품	원양산/원양산	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/	국내산/
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								바지락, 홍합-국내산/새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.5	998.7	864.9	703.5	890.1	964.6	820.4	899.1
탄수화물(g)			58.4	138.4	124.3	113.2	109.5	157.4	97.7	136.7
단백질(g)	20.00	20.00	15.3	44.5	30.4	20.0	35.4	35.6	50.8	32.5
지방(g)			26.3	29.8	26.5	17.9	33.6	21.0	25.3	23.0
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	204.4	257.1	98.8	60.0	253.9	352.5	96.9	90.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.7	0.3	0.5	0.6	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.5	0.3	0.7	0.8	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.4	23.1	11.2	18.9	33.0	36.0	39.8	29.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	230.7	212.9	189.4	175.6	227.7	347.7	270.4	129.6
철분(mg)	4.00	5.40	4.0	3.6	4.9	3.1	2.8	5.8	2.8	10.8

\* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/겉절이배추/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 25-29번 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 감자홍심이국 (5.6.9.17)</li> <li>· 오리열탄불고기 (5.6.13)</li> <li>· 멸치호두볶음 (5.6.13.14)</li> <li>· 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 사과</li> <li>· 다꼬야끼 (1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소보루비빔밥 (따로배식) (1.5.6.9.13.16)</li> <li>· 가츠산도 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18)</li> <li>· 골뱅이무침 (5.6.13)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 파용주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 청포묵김무침 (5.6)</li> <li>· 돈육불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 우렁쌈장(5.6.13)</li> <li>· <b>멘보샤 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</b></li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 샤인머스켓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16)</li> <li>· 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 치커리유자무침 (13)</li> <li>· 계란후라이(1.5)</li> <li>· 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10)</li> <li>· 군만두 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 에그타르트 (1.2.5.6)</li> <li>· 시래기된장국 (5.6.9)</li> <li>· 닭김치찌개 (5.6.9.13.15)</li> <li>· 칠리두부 (5.6.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 빼없는감자탕 (2.5.6.9.10)</li> <li>· 계란고추장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 부들어묵볶음 (1.5.6.13)</li> <li>· 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13)</li> <li>· 깎두기(9)</li> <li>· 팝콘(2.5)</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 꽃계량 (5.6.8.17)</li> <li>· 달걀찜(1.9)</li> <li>· 고사리나물볶음 (5.6)</li> <li>· 치즈볼 (1.2.5.6)</li> <li>· 매콤닭볶음구이 (5.6.13.15)</li> <li>· 깎두기(9)</li> <li>· 연유자용(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	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/
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						우렁살-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.8	981.6	998.0	778.3	770.6	847.3	972.8	830.7
탄수화물(g)			57.5	150.0	138.5	120.6	104.2	122.5	129.3	91.3
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	25.5	40.3	38.3	30.9	36.5	52.5	52.7
지방(g)			27.0	31.1	31.1	15.0	25.6	21.9	24.8	26.1
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	106.4	49.7	127.1	90.0	162.0	103.5	155.8	180.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.5	0.9	0.6	0.7	1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.8	0.4	0.9	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.3	17.6	83.7	17.5	23.6	13.9	15.5	23.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	169.9	158.1	192.1	164.0	176.0	159.4	184.9	278.5
철분(mg)	4.00	5.40	6.9	4.8	7.0	2.8	14.6	5.2	4.1	3.4

\* 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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/뽕배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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 25-29년 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