

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)			
	· 잡곡밥 · 부시브래드 (1.2.5.6.13) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 불닭맛김구이 · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 누룽밥 · 옥수수샌드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 스펀구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 소보루크런치도넛(1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 돈육굴소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 설빙에이드(13)	· 잡곡밥 · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 꼬마돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 생크림카스테라 (1.2.5.6) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥 · 이츠웰트윙클케익(1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 요플레닥터캡슐(2)	· 잡곡밥 · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · 우유하트도넛 (1.2.5.6) · 플리또주스(13)	· 잡곡밥 · 메이플아몬드파이(1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 미트볼엿장조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 포켓온우유(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 스펀-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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-1.5	871.9	978.5	702.6	737.8	681.8	825.8	951.4
탄수화물(g)			60.3	131.6	137.1	107.8	102.2	121.7	133.9	132.0
단백질(g)	20.00	20.00	14.1	29.1	37.0	25.6	24.6	21.9	25.6	29.6
지방(g)			25.6	24.3	30.6	17.1	23.3	11.2	19.3	32.7
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	77.4	45.0	107.1	171.7	49.2	14.1	72.4	310.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.9	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.3	0.5	0.5	0.2	0.2	0.3	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.1	43.2	29.6	6.2	20.4	16.4	6.1	7.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	115.7	77.3	191.4	83.5	117.9	108.4	78.5	581.3
철분(mg)	4.00	5.40	2.4	3.4	3.0	1.7	1.9	1.7	3.3	6.3

\* 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 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깍절이, 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 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
				· 잡곡밥 · 닭개장 (5.6.15) · 아귀콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) (새우) · 애호박볶음(9) · 데리야끼멘츠키 (1.2.5.6.10.13) · 총각김치(9) · 시리얼과일샐러드(키위) (1.2.5.6.11.12)	· 잡곡밥 · 해물수제비국 (5.6.9.13) (새우) · 열갈이무침 (5.6.13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 고추장각구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 뿌셔뿌셔 (1.2.5.6.10.15.16) · 거봉	· 잡곡밥 · 돼지국밥 (2.5.6.9.10) · 코다리살조림 (5.6.13) · 부추양파무침 (13) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 의성마늘적구담 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 단감	· 잡곡밥 · 알콘이동태찌개 (5.6) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 김말이떡만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 사과석류샐러드 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 시래기된장국 (5.6.9) · 편육(5.6.10) · 무말랭이무침 · 마늘종돼지고기볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 데르뜨과일젤리 · 알배기쌈 (5.6.13)	· <b>바지락칼국수 (6.9.13.18)(새우)</b> · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15) · 배추김치(9) · <b>홍새우짜조 (5.9)</b> · 아침에주스(13)	· 잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.9) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 우리팍전 (1.2.5.6.10.15.16) · 애호박전(1.5.6) · 배추김치(9) · 망고라씨(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	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				새우-베트남 홍합-국내산	새우-베트남		알-미국산 곤이-러시아		새우-베트남 바지락-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	8.5	853.9	931.3	805.1	900.6	902.9	929.9	791.8
탄수화물(g)			59.9	103.0	136.5	106.7	150.3	151.9	169.2	96.9
단백질(g)	20.00	20.00	19.6	31.0	37.8	66.5	39.8	37.0	35.7	31.4
지방(g)			20.5	34.7	24.0	10.1	14.6	15.0	8.1	28.6
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	81.8	53.4	94.0	19.1	86.4	156.3	21.1	146.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.4	1.0	0.7	0.8	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.9	31.2	20.0	36.7	13.8	13.0	108.2	16.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	157.9	125.1	153.3	186.0	137.2	187.9	175.9	182.7
철분(mg)	4.00	5.40	4.9	3.7	3.9	4.2	9.4	3.3	5.3	1.9

\* 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: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 쌀알, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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(「원산지표시제 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				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
				· 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 블루베리무쌈 · 메추리알떡볶이 (1.5.6.13) · 건파래볶음 (5.6.13) · 단호박튀김(5) · 오리훈제 · 배추김치(9) · 배	· 새우베이컨볶음 밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) · 계란파국(1.9) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 간장마늘치킨 (1.2.5.6.12.13.15) · 지짐꽃전 (2.5.6) · 배추김치(9) · 슈스틱 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 용가리치킨샐러드(따로배식) (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 빵따이스 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 해물스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.17)(새우) · 빼내크림스프 (2.5.6.10.13.16.18) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 골드키위 · 참치옥수수샐러드(1.5.13)	· 잡곡밥 · 도토리묵온국 (5.6) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 오리로스(5.6) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 간장겉잎지 · 양념김치(9.13) · 사과 · 미니꼬북침 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 들깨도토리국 (5.6.9) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 총각김치(9) · 포도	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 미소된장국(5.6) · 시금치무침 (5.6.13) · 계란후라이(1.5) · <b>간종새우만두</b> (1.5.6.9.10.13.16.18) · 치즈떡꾸이(2.5) · 깍두기(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)
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/	모로코/	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/
다랑어/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	<b>새우-베트남</b>	국내산	<b>새우-베트남</b>	국내산	<b>새우-베트남</b>	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	29.2	769.4	928.1	993.0	995.3	977.8	988.1	948.3
탄수화물(g)			55.4	133.6	139.0	133.3	148.3	121.8	140.7	135.5
단백질(g)	20.00	20.00	16.1	27.0	43.1	44.3	42.3	40.0	40.4	33.2
지방(g)			28.5	14.3	20.2	31.7	28.3	33.6	26.6	30.7
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	159.7	198.2	92.2	231.5	95.9	180.6	133.0	236.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.4	0.5	0.7	2.0	0.5	1.1	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.4	0.5	0.6	0.9	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	41.7	92.6	20.7	18.8	60.2	16.2	22.6	35.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	149.8	98.1	165.5	165.0	148.3	172.1	179.4	255.0
철분(mg)	4.00	5.40	3.9	3.3	3.5	2.9	4.3	5.4	5.4	6.8

\* 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, 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