

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)			
	· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 목살김치찌개 (5.9.10) · 숯불바강정소스 (5.6.10.12.13) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 깍두기(9) · 청국장(13)	· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 오징어무국 (5.6.17) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 메치니코프(2)	· 잡곡밥 · 미역새우초무침 (5.6.9.13) · 참치김치볶음 (5.9) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 꼬꼬볼소시지 (2.5.6.10.15.16)	· 잡곡밥 · 고무마파운드케익(1.2.5.6) · 대합살미역국 (5.6.18) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 네스퀼우유(2)	· 잡곡밥 · 초코바나나케익 (1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 사대김치찜 (5.6.9.10.13) · 단호박부꾸미 (10.15.16) · 총각김치(9) · 트로피칼투스 (13)	· 잡곡밥 · 크림치즈모카번 (1.2.5.6) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 알랑자고추장조림 (1.5.6.13) · 미니견과류향박 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) · 배추김치(9) · 딸기우유(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 베이컨-수입	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/	국내산/	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/			
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				새우-베트남	대합살-국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	3.1	802.8	765.6	809.8	890.1	867.4	798.1	871.5
탄수화물(g)			57.2	116.7	117.7	119.3	99.2	122.4	124.4	148.5
단백질(g)	20.00	20.00	15.3	36.7	28.6	28.2	31.7	31.8	23.6	26.2
지방(g)			27.4	18.6	18.1	23.4	39.5	25.0	22.3	18.1
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	132.2	81.7	204.4	100.5	173.7	100.7	16.5	77.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.7	0.5	0.4	0.5	0.3	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.4	0.5	0.7	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.3	8.5	56.2	23.9	26.3	6.5	19.4	8.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	240.0	223.2	92.5	303.8	308.3	272.1	43.0	199.0
철분(mg)	4.00	5.40	2.7	2.2	2.5	2.9	2.1	3.5	1.3	2.3

* 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 찰쌀, 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.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 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자고추장찌개 (5.6.10) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 오리불고기 (5.6.13) · 고구마맛탕 (5.13) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 단감 	<ul style="list-style-type: none"> · 수제물닭상각김밥(5.6.13.15) · 잔치국수 (1.5.6) · 지파이 (1.2.5.6.13.15) · 양념김치(9.13) · 레몬아이스티 · 던킨도넛 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥(따로배식)(5.6.16) · 크림미어니언핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 앵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 피크닉주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 로제소스파스타(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 해쉬브라운 (5.6.12) · 고구마파인함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 샤인머스켓 탕후루(13) · 비트무피클(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 허브통삼겹살구이(10) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.13) · 모듬김치(9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 야채스틱 · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 바몬드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 김치콩나물국 (5.9) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 닭봉웬강정소스 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 비요프(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 달걀찜(1.9) · 낙지볶음 (5.6.13) · 갯잎순살닭꼬치 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 단감
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국멸치, 건새우, 다시마				새우-베트남						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.5	881.5	967.3	818.3	924.8	884.1	836.5	926.6
탄수화물(g)			55.4	109.2	134.0	136.4	138.7	99.9	126.9	115.8
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	32.5	47.4	32.2	32.2	33.4	35.1	52.1
지방(g)			28.7	33.6	27.0	16.2	27.3	37.9	21.0	25.6
비타민A(μgRAE)	175.00	247.00	119.3	55.2	93.2	193.5	116.2	138.3	234.6	177.2
티아민(mg)	0.33	0.40	2.0	0.6	0.5	0.6	7.5	0.7	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.8	0.7	0.4	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	45.7	34.7	25.7	109.8	24.4	34.0	17.2	15.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	191.8	131.2	195.2	232.9	219.4	180.5	297.2	168.1
철분(mg)	4.00	5.40	3.7	3.6	4.7	5.4	2.6	2.1	3.2	13.1

* 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 등에사용하는 배추/얼갈이배추/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.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 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)
				· 잡곡밥 · 치즈타르트 (1.2.5.6) · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 고사리나물볶음 (5.6) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 파닭 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 사과	· 콩나물밥 (5.6.16) · 감치된장국 (5.6.9) · 해물떡집 (1.5.6.8.9.13.17) (새우) · 멸치건과류볶음 (5.6.13.14) · 치즈스틱 (1.2.5.6) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 총각김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 아귀매운탕 (5.6) · 납작연안동짬뽕 (5.6.13.15.16) · 오징어새우야채 전(5.6.9.13.17) · 감자그라탕 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 오레오셰이크 (1.2.4.5.6)	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) (새우) · 치커리유자무침 (13) · 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9) · 새우왕만두 (1.5.6.9.10.16) · 연시	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 명엽채조림 (5.6.13) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 깍두기(9) · 싹다시마 (5.6.13) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	· 잡곡밥 · 웅심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 아이스망고치즈샐러드(2)	· 스텡계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 유부국(5.6) · 발효왕만두찜 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 깍두기(9) · 수제과일요거트 (2.11.13)
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 스텡-수입
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/
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					새우-베트남	새우-베트남			임연수-미국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	15.2	826.8	958.8	997.0	921.4	852.2	774.1	923.4
탄수화물(g)			57.9	125.0	129.1	131.2	138.4	114.9	131.8	123.4
단백질(g)	20.00	20.00	18.1	40.7	47.3	36.2	27.1	46.2	30.7	43.3
지방(g)			24.0	17.0	26.8	20.5	28.3	22.0	13.3	27.8
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	111.6	59.1	38.4	183.4	102.2	175.1	130.0	147.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.9	0.5	0.4	0.3	0.4	0.4
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.6	0.7	0.3	0.7	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	12.5	6.1	11.1	16.7	13.7	15.1	16.4	38.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	185.1	106.6	298.1	215.2	74.4	231.2	205.3	213.5
철분(mg)	4.00	5.40	5.2	4.3	3.4	3.1	8.9	6.0	5.9	2.5

* 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 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 갈쌀, 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.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