

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) | 11월 04일(토) | 11월 05일(일) |
|-------------------|-----------|-----------|------------|-------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | · 잡곡밥 · 추잉도넛 (1.2.5.6) · 벌속떡국 (1.5.6.16) · 연양식물고기산 적볶음 (2.5.6.13.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16. 18) · 깍두기(9) · 패션후르츠주스 (13) | · 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 베이글블루베리 크림치즈 (1.2.5.6.13) · 미트볼엿장조림 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) · 콩치데리야끼조 림(5.6.13) · 총각김치(9) · 헬로멘요(2) | · 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 바나나우유(2) | · 잡곡밥 · 감자조림 (5.6.13) · 돈육혼제볶음 (5.6.10) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 고구마말랭이 (5) · 잭스(2.5.6) · 우유(2) | · 잡곡밥 · 쇠고기우육 (5.6.16) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 산적구이 썰러 드 (1.2.3.5.6.10.15 .16.18) · 깍두기(9) · 덴마크목장우유 (2.13) · 제주바나나떡 (1.2.5.6) | · 잡곡밥 · 팬케이크 (1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 닭가슴살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 설빙에이드(13) | · 잡곡밥 · 고구마슈빅데니 쉬(1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 오징어브로콜리 숙회(따로배 식)(5.6.13.17) · 크리스피돈강정 (2.5.6.10) · 총각김치(9) · 초코우유(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 | 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/ |
| 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 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 810.00 | 810.00 | 8.2 | 888.4 | 902.4 | 854.5 | 904.3 | 793.1 | 776.7 | 895.7 | |
| 탄수화물(g) | | | 60.1 | 138.5 | 133.2 | 119.1 | 133.3 | 114.4 | 127.6 | 133.2 | |
| 단백질(g) | 20.00 | 20.00 | 13.5 | 28.9 | 29.4 | 32.7 | 29.2 | 25.9 | 29.5 | 25.7 | |
| 지방(g) | | | 26.3 | 23.4 | 27.2 | 25.5 | 26.3 | 23.8 | 15.8 | 27.4 | |
| 비타민A(μg RAE) | 175.00 | 247.00 | 144.1 | 106.8 | 87.8 | 235.9 | 279.0 | 11.1 | 217.0 | 83.7 | |
| 티아민(mg) | 0.33 | 0.40 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 0.7 | 0.4 | 1.3 | 0.3 | |
| 리보플라빈 (mg) | 0.40 | 0.48 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 1.1 | 0.1 | 0.4 | 0.5 | |
| 비타민C(mg) | 26.50 | 33.40 | 17.9 | 18.2 | 4.7 | 6.6 | 31.9 | 27.8 | 11.5 | 10.0 | |
| 칼슘(mg) | 236.00 | 280.00 | 179.1 | 79.4 | 217.8 | 248.1 | 313.9 | 36.0 | 146.7 | 208.8 | |
| 철분(mg) | 4.00 | 5.40 | 3.1 | 3.4 | 4.8 | 3.5 | 2.6 | 1.1 | 3.0 | 6.5 | |

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%) * 1당당 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 쉰쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) | 11월 04일(토) | 11월 05일(일) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|---|---|--|---|
| | | | | · 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 상추겉절이 (5.6.13) · 수수부꾸미(5) · 목살고추장구이 (5.6.10.13) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 메론 | · 치킨마요덮밥 (따로배식)(1.5.6.13.15) · 흑당크로플 (1.2.5.6) · 황태콩나물국 (5.9) · 반건오징어초무침 (13.17) · 나박김치(9) · 미닛메이드주스 (13) | · 잡곡밥 · 얼큰수제비국 (5.6) · 숙주나물무침 · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 칠리새우 (1.5.6.9.12.13) · 짬두기(9) · 아이스크림 (1.2.5) | · 잡곡밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.10.13.16) · 봉골레스파게티면 (1.5.6.13.18) · 소시지페스타치 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제치킨까스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플 | · 잡곡밥 · 초코/슈폰어빵 (1.2.5.6) · 배추된장국 (5.6) · 열갈이무침 (5.6.13) · 순대떡강정 (2.5.6.10.12.13.16) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 사과 | · 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 썩자두부무침 (5) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 감자튀김 (5.6.12) · 뿌링클치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 단감 | · 잡곡밥 · 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 크림떡볶이 (2.5.10.13) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 가자미튀김 (5.6) · 깍두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 아이스크림 |
| 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 베이컨-수입 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 베이컨-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/ | 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/ |
| 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 | | | 모시조개, 바지락-국내산 | | | 가자미-미국산 |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 810.00 | 810.00 | 20.0 | 723.1 | 994.4 | 916.8 | 998.9 | 846.3 | 944.2 | 888.9 |
| 탄수화물(g) | | | 57.1 | 99.8 | 118.2 | 140.4 | 142.4 | 141.5 | 130.1 | 137.1 |
| 단백질(g) | 20.00 | 20.00 | 14.7 | 33.8 | 42.1 | 25.1 | 31.9 | 24.7 | 42.9 | 36.4 |
| 지방(g) | | | 28.2 | 19.6 | 41.3 | 29.6 | 32.3 | 18.9 | 26.1 | 19.4 |
| 비타민A(μg RAE) | 175.00 | 247.00 | 101.4 | 60.3 | 100.3 | 253.2 | 56.2 | 37.1 | 83.8 | 198.4 |
| 티아민(mg) | 0.33 | 0.40 | 0.6 | 0.8 | 0.9 | 0.3 | 0.7 | 0.6 | 0.4 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.40 | 0.48 | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 26.50 | 33.40 | 18.3 | 5.4 | 9.8 | 13.2 | 54.2 | 9.2 | 16.4 | 31.6 |
| 칼슘(mg) | 236.00 | 280.00 | 116.9 | 49.5 | 121.5 | 222.3 | 90.9 | 100.2 | 140.0 | 232.7 |
| 철분(mg) | 4.00 | 5.40 | 3.0 | 2.3 | 3.8 | 2.5 | 2.8 | 3.5 | 2.8 | 4.5 |

* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 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