

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
				· 잡곡밥 · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 흑임자불고기불 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 딸기카스테라 (1.2.5.6) · 돌굴한라봉주스 (13) · 기타반(5)	· 잡곡밥 · 쇠고기양송이죽 (1.5.9.16) · 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 총각김치(9) · 가나초코우유 (2.13)	· 잡곡밥 · 블랙로파이 (1.2.5.6) · 등배우거치국 (5.6.9.10) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 용가리치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 애플망고주스 (13)	· 잡곡밥 · 소보루크런치도넛(1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 고추장채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 깍두기(9) · 워터젤리	· 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.6) · 오징어우국 (5.6.17) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 덴마크드링킹요구르트(2)	· 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 숯불바강정소스 (5.6.10.12.13) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 배추김치(9) · 비타한라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · 초코칩머핀 (1.2.5.6) · 쇠고기우국 (5.6.16) · 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 요거트(2)
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/	국내산/	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									가자미-미국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-0.9	822.8	983.8	686.2	699.6	694.9	817.7	897.7
탄수화물(g)			64.7	144.4	144.8	106.2	116.0	105.8	133.3	134.6
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	21.5	37.7	26.0	22.0	22.6	39.3	28.6
지방(g)			21.6	16.5	28.6	15.2	15.0	19.5	11.2	24.8
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	56.3	58.6	102.1	43.7	20.7	56.7	61.5	80.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.3	0.7	0.7	0.5	0.2	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.3	0.8	0.3	0.2	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	11.1	11.9	14.9	14.9	3.6	10.0	30.6	11.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	158.8	130.0	347.7	116.7	73.4	126.1	114.2	249.5
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	4.5	6.7	2.3	1.3	2.1	3.5	2.7

\* 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/일같이배추/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.아황산염, 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				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 쇠고기미역국 (5.6.16)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 시금치무침 (5.6.13)</li> <li>· 쇠고기잡채 (5.6.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 케익(1.2.5.6)</li> <li>· 연유자용(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 짬뽕순두부국 (5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>· 깻잎나물볶음 (5.6)</li> <li>· 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15.18)</li> <li>· 납작비빔만두 (1.5.6.13)</li> <li>· 깻두기(9)</li> <li>· 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13)</li> <li>· 꿀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>· 케란명란찜(1)</li> <li>· 치커리유자용침 (13)</li> <li>· 새우까스 (1.5.6.9.12.13)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 어묵핫바 (1.2.5.6.8.12)</li> <li>· 연시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 날치알크림파스타(1.2.5.6.10.13)</li> <li>· 스틱마늘빵 (2.5.6)</li> <li>· 니모어묵국 (1.5.6.7.18)</li> <li>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 콘치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 초코볼스틱(6)</li> <li>· 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18)</li> <li>· 오리로스(5.6)</li> <li>· 간장깻잎지</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 부추겉절이(13)</li> <li>· 텐더치킨샐러드(따로배식)</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 리아브주스(13)</li> <li>· 단감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀국수 (5.6.15.16.18)</li> <li>· 반미샌드위치 (1.2.5.6.12.13.16)</li> <li>· 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13)</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 리아브주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 꼬마버섯빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 사골우거지국 (5.6.16)</li> <li>· 케란장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 불어묵파리고추 (1.5.6.13)</li> <li>· <b>관동새우만두 (1.5.6.9.10.13.16.18)</b></li> <li>· 깻두기(9)</li> <li>· 씨없는포도</li> </ul>
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/	국내산/	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/
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-국내산		날치알-수입						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.5	841.1	862.1	920.7	869.4	942.2	934.7	790.0
탄수화물(g)			55.1	136.7	107.0	115.8	110.9	133.5	122.0	123.0
단백질(g)	20.00	20.00	17.1	26.9	36.9	35.3	32.6	56.0	27.3	28.9
지방(g)			27.8	19.0	30.7	34.1	32.5	19.0	38.5	18.9
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	161.6	187.0	257.3	144.7	97.5	121.4	72.6	136.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.8	0.4	0.5	0.6	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.3	0.4	1.0	0.5	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.1	36.6	37.9	21.6	30.0	14.6	57.9	20.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	178.9	115.6	150.3	322.0	202.1	104.4	200.6	160.1
철분(mg)	4.00	5.40	3.7	3.1	3.5	3.2	3.5	5.0	5.4	5.0

\* 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 껌쌀을 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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량					11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 냉샐러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13)</li> <li>· 유부복주머니국 (5.6)</li> <li>· 단호박팔짱 (5.6.14)</li> <li>· 경양식왕든까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 빙그레오프트 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18)</li> <li>· 호떡(1.2.5.6)</li> <li>· 감자계란국 (1.5.6.9)</li> <li>· 골뱅이무침 (5.6.13)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 미숫가루 (2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 시금치된장국 (5.6.9)</li> <li>· 파채(5.6.13)</li> <li>· 감자전(5.6)</li> <li>· 삼겹살구이(10)</li> <li>· 깻잎상추쌈 (5.6.13)</li> <li>· 메론</li> <li>· 돼지바도넛 (1.2.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 떡갈비밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>· 미니우동 (1.2.5.6.7.8.9.13.18)</li> <li>· 대파크림치즈파이(1.2.5.6)</li> <li>· 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 초록마늘제주강 굴주스(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 감자수제비국 (5.6)</li> <li>· 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16)</li> <li>· 취나물볶음 (5.6)</li> <li>· 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13)</li> <li>· 알감자베이컨구이 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 목은지강자당 (5.6.9.10)</li> <li>· 도토리묵배추무침(5.6.13)</li> <li>· 유린기 (2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 삼치데리야끼 (5.6.13)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· <b>열대과일샐러드 (1.2.5.6) (키위)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스텝계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 어묵국(1.5.6)</li> <li>· 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16)</li> <li>· 속주나물무침</li> <li>· 치즈떡구이 (2.5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 생크림크로칸슈 (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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 스텝-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/
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										삼치-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	33.5	997.7	831.3	939.0	998.3	914.2	726.4	984.1	
탄수화물(g)			57.2	146.6	131.1	119.2	145.2	150.8	105.9	99.1	
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	36.1	33.6	30.5	32.5	37.7	30.5	38.2	
지방(g)			29.2	30.3	19.2	36.1	32.6	17.0	18.3	46.3	
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	141.1	217.2	171.6	145.2	64.8	106.7	102.2	241.1	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.4	0.8	0.5	0.9	0.6	0.8	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.8	0.7	0.5	0.3	0.4	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.6	14.3	15.3	14.8	39.0	29.4	50.5	18.9	
칼슘(mg)	236.00	280.00	229.8	602.7	178.9	72.1	195.3	99.9	96.9	189.0	
철분(mg)	4.00	5.40	3.7	5.6	4.3	2.7	3.3	2.9	2.0	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 필요일부부터 중요일까지의 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 등에사용하는 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