

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)
		• 잡곡밥 • 허쉬초코도넛(1.2.5.6) • 몰만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) • 고등어김치조림(5.6.7.9) • 미트볼견과류강정(1.2.4.5.6.10.13.14.15.16) • 깍두기(9) • 플리또주스(13)	• 잡곡밥 • 전복소라죽(9.18) • 프렌치토스트(1.2.5.6.13) • 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) • 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) • 깍두기(9) • 매일바나나우유(2)	• 잡곡밥 • 고구마치즈케익(1.2.5.6) • 김치어육국(1.5.6.9) • 알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) • 간장닭다리살구이(5.6.15) • 배추김치(9) • 비타500(13)	• 참쌀밥 • 구운도넛(1.2.5.6) • 설렁탕(5.6.9.16) • 미소된장국(5.6) • 사태고구마찜(5.6.10.13) • 연두부/간장(5.6.13) • 한우불고기(5.6.13.16) • 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) • 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) • 김구이 • 김자반(5) • 사과 • 카프리썬 • 클			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품	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			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	전북-인도네시아 소라-터키						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	25.1	785.2	874.0	717.2	1,678.0	
탄수화물(g)			59.7	111.3	139.7	116.3	220.9	
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	24.8	37.9	15.2	78.4	
지방(g)			24.5	25.6	16.3	13.0	52.3	
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	76.7	27.2	126.8	40.4	112.4	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.5	0.8	0.4	2.0	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.5	0.3	1.2	
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.0	2.0	4.0	24.5	69.6	
칼슘(mg)	236.00	280.00	122.5	113.1	113.9	47.7	215.3	
철분(mg)	4.00	5.40	4.7	3.9	3.7	1.4	9.8	

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/김치배추/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 25-29년 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)	
		• 잡곡밥 • 들깨도토리국 (5.6.9) • 건파래볶음 (5.6.13) • 감자치즈계란말이 (1.2.5.6.13) • 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) • 치즈볼 (1.2.5.6.13) • 배추김치(9) • 수제요거트 (2.5.6.13)	• 잡곡밥 • 사과만주 (1.2.5.6) • 쇠고기감자국 (5.6.16) • 상추파우침 (5.6.13) • 칠리두부 (5.6.12.13) • 목살간장구이 (5.6.10.13) • 보쌈김치(9) • 명이나물 • 굴	• 참쌀밥 • 우리밀고구마빵 (1.2.5.6) • 새싹삼닭다리상계탕(3.15) • 야채졸면우침 (5.6.12.13) • 아삭고추된장우침 (5.6.13) • 마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) • 새송이버섯전 (1.5.6) • 깍두기(9) • 푸딩					
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산						
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/						
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아						
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/						
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	세네갈/						
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산						
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/						
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
국멸치, 건새우, 다시마 국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	36.3	994.7	884.4	983.0			
탄수화물(g)			59.0	136.1	122.0	140.9			
단백질(g)	20.00	20.00	17.3	45.8	39.2	42.3			
지방(g)			23.7	29.2	26.2	26.3			
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	183.7	253.2	120.5	177.3			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.9	1.0	0.7			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.7	0.6	0.7			
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.0	26.9	34.0	29.0			
칼슘(mg)	236.00	280.00	230.5	395.1	152.8	143.5			
철분(mg)	4.00	5.40	4.5	5.1	4.7	3.6			

\* 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 참쌀, 현미, 흑미 및 현쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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 25~29면 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		11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 꼬북치류러스 (1.2.5.6)</li> <li>· 시래기된장국 (5.6.9)</li> <li>· 등갈비김치찌개 (5.6.9.10.13)</li> <li>· 아귀콩나물찌개 (새우) (5.6.9.13.17.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 단감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>중국식볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16)(새우)</b></li> <li>· 계란파프리카(1.9)</li> <li>· 무농약백색단무지</li> <li>· 고추잡채 (5.6.10.13.18)</li> <li>· 꽃빵(5.6)</li> <li>· 군만두 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 짜장소스 (1.5.6.9.10.13.16.18)</li> <li>· 아이스슈(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미니송사탕 (6.13.)</li> <li>· 근대원장국 (5.6.9)</li> <li>· 콩나물파우침 (5.6.13)</li> <li>· 리얼직화불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 궁중떡볶음 (5.6.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 배</li> </ul>						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/							
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산							
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/							
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아							
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/							
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	세네갈/							
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/							
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/							
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산							
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/							
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/							
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남 홍합-국내산	새우-베트남								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-2.3	768.0	929.9	755.1				
탄수화물(g)			62.9	119.5	140.5	128.2				
단백질(g)	20.00	20.00	17.7	28.5	41.0	34.2				
지방(g)			19.4	17.8	21.2	11.4				
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	99.8	52.0	149.8	97.6				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.6	1.0	0.7				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.9	0.5				
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.6	10.7	31.9	7.3				
칼슘(mg)	236.00	280.00	149.1	150.9	192.1	104.2				
철분(mg)	4.00	5.40	5.4	3.8	9.7	2.6				

\* 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 참쌀, 현미, 흑미 및 현쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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.갯