

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | | 11월 20일(월) | 11월 21일(화) | 11월 22일(수) | 11월 23일(목) | 11월 24일(금) | 11월 25일(토) | 11월 26일(일) |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치김치찌개 (5.9) · 미니황박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 단호박부꾸미 (10.15.16) · 배추김치(9) · 불닭맛김구이 · 우유하트도넛 (1.2.5.6) · 바나나우유(2) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 달걀야채부침토스트 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 육개장(5.6.16) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 옥살큐브스테이크(10.13) · 깍두기(9) · 스위트파인주스(13) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 쇠고기우육 (5.6.16) · 알갈자초장조림(1.5.6.13) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 뽕로로우유 (2.5) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 연근명품조림 (4.5.6.13) · 햄스프렐블에그 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 베이컨떡말이 (10) · 미쯔시리얼 (2.5.6) · 우유(2) · 머거본아몬드 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 살구쟁반케익 (1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 요플레닥터렌슬렛(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 홍합살미역국 (5.6.18) · 오징어볶음 (5.13.17) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 깍두기(9) · 트로피칼주스(13) · 우유크림등떡도넛(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 블랙몬파이 (1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 뜬육골소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 베스킨라빈스우유(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 | | | | | | | 홍합살-국내산 | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | |
| 에너지(kcal) | 810.00 | 810.00 | 8.9 | 877.0 | 754.8 | 713.8 | 1,068.5 | 995.2 | 820.1 | 730.2 | |
| 탄수화물(g) | | | 57.4 | 136.6 | 111.9 | 116.6 | 115.2 | 143.0 | 128.1 | 101.4 | |
| 단백질(g) | 20.00 | 20.00 | 14.1 | 23.0 | 27.6 | 21.8 | 48.7 | 32.5 | 25.0 | 31.0 | |
| 지방(g) | | | 28.4 | 25.2 | 20.6 | 16.5 | 44.2 | 30.8 | 22.4 | 20.7 | |
| 비타민A(μg RAE) | 175.00 | 247.00 | 173.1 | 137.6 | 121.8 | 70.5 | 456.8 | 78.6 | 37.0 | 343.0 | |
| 티아민(mg) | 0.33 | 0.40 | 0.8 | 1.3 | 0.6 | 0.3 | 1.4 | 0.5 | 0.4 | 1.0 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.40 | 0.48 | 0.5 | 0.3 | 0.5 | 0.3 | 1.2 | 0.3 | 0.1 | 0.7 | |
| 비타민C(mg) | 26.50 | 33.40 | 22.3 | 2.3 | 25.3 | 23.2 | 47.8 | 13.0 | 20.5 | 10.5 | |
| 칼슘(mg) | 236.00 | 280.00 | 233.9 | 230.3 | 78.3 | 205.3 | 409.8 | 245.8 | 98.3 | 521.5 | |
| 철분(mg) | 4.00 | 5.40 | 3.3 | 1.7 | 2.3 | 2.3 | 7.5 | 2.6 | 2.2 | 4.0 | |

* 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 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 25-29년 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 | | | | | 11월 20일(월) | 11월 21일(화) | 11월 22일(수) | 11월 23일(목) | 11월 24일(금) | 11월 25일(토) | 11월 26일(일) |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 불닭팽이버섯구이 (5.6.13) · 총각김치(9) · 요거트파르페 (1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 한방갈비탕 (5.6.9.16) · 고등어무조림 (5.6.7.13) · 숙갓두부무침 (5) · 치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13) · 깍두기(9) · 구슬아이스크림 (1.2.5) | <ul style="list-style-type: none"> · 돈코치라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 초코생크림와플 (1.2.4.5.6) · 김치만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 배추겉절이(9) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13) · 복숭아아이스티 (11) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 닭봉황간장구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 딸기요거트스무디(2) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 맛동산탕수육 (1.4.5.6.9.10) · 총각김치(9) · 머랭쿠기(5) · 마카로니샐러드 (1.2.5.6.8.13) · 꿀 | <ul style="list-style-type: none"> · 날치알밥(9) · 아육된장국 (5.6.9) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 갈떡꼬치 (1.5.6.10.15.16) · 나박김치(9) · 박썬(13) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 울심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18) · 코다리살조림 (5.6.13) · 달걀찜(1.9) · 들깨고사리나물 (5.6) · 깍두기(9) · 블루베리파이 (1.2.5.6) · 꿀 |
| 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/ | 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/ | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | |
| 에너지(kcal) | 810.00 | 810.00 | 11.6 | 810.0 | 901.2 | 1,013.4 | 815.0 | 980.8 | 885.4 | 865.0 | |
| 탄수화물(g) | | | 55.0 | 124.8 | 116.6 | 130.2 | 127.2 | 119.9 | 138.6 | 126.3 | |
| 단백질(g) | 20.00 | 20.00 | 16.1 | 37.8 | 36.6 | 37.8 | 37.3 | 31.4 | 37.7 | 42.2 | |
| 지방(g) | | | 28.9 | 17.3 | 30.7 | 38.9 | 16.7 | 41.1 | 21.0 | 19.5 | |
| 비타민A(μg RAE) | 175.00 | 247.00 | 189.2 | 139.3 | 65.9 | 424.2 | 136.9 | 179.7 | 138.4 | 88.2 | |
| 티아민(mg) | 0.33 | 0.40 | 0.6 | 0.6 | 0.3 | 0.9 | 0.5 | 0.5 | 0.3 | 0.6 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.40 | 0.48 | 0.6 | 0.7 | 0.7 | 0.5 | 0.6 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | |
| 비타민C(mg) | 26.50 | 33.40 | 26.0 | 15.5 | 5.9 | 28.9 | 41.7 | 37.9 | 112.0 | 27.3 | |
| 칼슘(mg) | 236.00 | 280.00 | 188.0 | 113.5 | 157.3 | 262.4 | 236.9 | 170.2 | 162.9 | 198.7 | |
| 철분(mg) | 4.00 | 5.40 | 8.7 | 4.4 | 4.9 | 29.5 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 4.4 | |

* 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/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩김치, 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. 갖

