

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)			
	· 잡곡밥 · 딸기파운드케익 (1.2.5.6) · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 달걀오닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 가나초코우유 (2.13)	· 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 우유크림떡볶이 (1.2.5.6) · 사과망고주스 (13)	· 잡곡밥 · 약과링도넛 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 분홍소시지부침 (5.6.10.13) · 문홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 헬로엔요(2)	· 잡곡밥 · 살구쟁반케익 (1.2.5.6) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 떡갈비테리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 등글한라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · 부시브래드 (1.2.5.6.13) · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 연두부/간장 (5.6.13) · 돈육굴소스속주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 미니월 (2)	· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 카프리썬			
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			
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/	세네갈/	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
에너지(kcal)	810.00	810.00	5.1	822.2	983.7	745.8	744.7	862.8	714.8	758.9
탄수화물(g)			49.6	127.4	138.2	110.3	132.7	130.0	119.0	106.2
단백질(g)	20.00	20.00	17.8	39.7	41.4	24.5	26.4	24.5	24.7	27.2
지방(g)			32.6	24.7	27.0	21.9	11.4	25.6	14.1	23.7
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	61.2	22.8	118.0	68.9	27.7	68.6	17.5	25.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.2	0.6	0.4	0.7	0.7	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.2	0.7	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.7	29.9	14.8	29.1	9.2	10.5	3.3	9.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	153.1	81.4	222.1	138.1	242.9	81.2	95.7	64.5
철분(mg)	4.00	5.40	3.7	2.1	4.1	4.0	5.5	2.7	1.9	2.4

* 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 쵸쌀을 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 갈치우조림(5.6.13) · 삼색목무침(2.5.6) · 별별두부까스(5.6.12.13) · 깍두기(9) · 마카롱(1.2.6) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시래기된장국(5.6.9) · 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) · 율파래무생채(5.6.13) · 오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 총각김치(9) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥(따로배식)(5.6.16) · 딸기크런치와플(1.2.5.6.13) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 미역새우초무침(5.6.9.13) · 계란후라이(1.5) · 나박김치(9) · 아침에주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 호박된장국(5.6) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) · 열치호두볶음(5.6.13.14) · 부추장떡(5.6) · 배추김치(9) · 딸기도넛떡(6.13) · 갯잎상추쌈(5.6.13) · 야채스틱 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 해물볶음우동(5.6.9.10.13.17.18)(새우) · 감자고추장찌개(5.6.10) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 꿀 · 티라미수(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잔치국수(1.5.6) · 발효왕만두찜(1.5.6.8.9.10.16.17.18) · 감자말이새우(1.5.6.9.12) · 소떡스틱(1.5.6.10.12.13.15) · 양념김치(9.13) · 청정원주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 황태콩나물국(5.9) · 골뱅이소면무침(5.6.13) · 목살간장구이(5.6.10.13) · 치즈떡구이(2.5.6.13) · 보쌈김치(9) · 사과
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
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/	세네갈/	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
국말치, 건새우, 다시마 국내산						새우-베트남		새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.2	812.9	771.5	997.4	863.9	921.0	754.2	942.1
탄수화물(g)			56.7	125.1	96.6	139.6	117.5	146.1	131.8	147.3
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	32.9	31.5	28.0	23.7	35.2	23.7	43.5
지방(g)			29.6	21.0	27.6	37.9	31.3	21.2	14.5	17.1
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	130.5	51.6	179.7	222.5	140.6	58.3	65.0	33.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6	1.1	0.2	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.5	0.7	0.4	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	47.6	9.6	30.8	117.7	41.2	38.8	27.8	8.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	157.9	114.2	189.2	215.2	104.7	166.4	179.5	213.2
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	3.2	3.5	4.2	2.5	3.3	3.0	3.1

* 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, 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 주가(「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				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
				· 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 애호박볶음(9) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 롯데와아이스크림 (1.2.5)	· 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 호떡(1.2.5.6) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 반건오징어초무침 (13.17) · 나박김치(9) · 딸기칩라페 (2.13)	· 잡곡밥 · 한우우거지장터국 밥(5.6.9.16) · 아보카도콜샐러드 (1.2.5.6.10.12.13) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 가자미까스(5) · 깍두기(9) · 콘소스 (1.2.5.6.13)	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 시금치된장국 (5.6.9) · 계란후라이 (1.5) · 간풍기 (5.6.13.15) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 깻잎장아찌(9) · 배추김치(9) · 푸딩	· 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 참나물무침 (5.6) · 베이컨감자채전 (5.6.10) · 치즈볼 (1.2.5.6.13) · 매콤닭봉뽕구이 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 해물수제비국 (5.6.9.13) (새우) · 아귀콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) (새우) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 파닭 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 깍두기(9) · 딸기	· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10) · 유부국(5.6) · 숙주나물무침 · 계란후라이 (1.5) · 더블치즈롤라스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 찜빵군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)
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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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/	세네갈/	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									새우-베트남 혼합-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	6.9	986.7	864.1	882.6	824.6	724.3	886.4	889.0
탄수화물(g)			55.9	141.2	136.2	103.0	112.6	105.9	122.7	101.1
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	29.1	32.7	30.0	44.5	34.3	42.6	34.7
지방(g)			28.1	33.2	20.1	37.0	21.1	17.4	22.9	38.0
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	193.9	252.9	151.4	104.0	361.4	99.7	37.3	111.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.3	0.5	0.7	0.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.9	0.6	0.4	0.9	0.4	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.2	22.6	26.3	14.4	40.7	17.0	72.6	26.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	202.8	295.0	235.8	169.7	206.5	107.0	114.2	283.2
철분(mg)	4.00	5.40	6.4	12.3	3.3	3.4	10.3	2.5	3.4	5.4

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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.갯