

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 잡곡밥 · 블랙폰파이 (1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13) · 산적구이 샐러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 총각김치(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 불고기낙지죽 (1.5.9.16) · 몬테크리스토센드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16) · 후랑크햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 배추김치(9) · 과일물양에이드	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 오징어우육 (5.6.17) · 갈비큐브스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 총각김치(9) · 허쉬초코우유 (5)	· 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 베이컨떡볶이 (10) · 온두부(5) · 우유(2) · 고구마말랭이 (5) · 시리얼 (1.2.4.5.6.13)	· 잡곡밥 · 동지팥죽(13) · 메이플아몬드파이(1.2.5.6) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 가마보쌈연근전 (1.5.6) · 동치미(9) · 트로피칼주스 (13)	· 잡곡밥 · 허니브레드 (2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 두부어육조림 (1.5.6.13) · 그릴참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 살통밀크티우유 (2)	· 잡곡밥 · 구운돈넛 (1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 미니월(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/	국내산/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.0	838.6	962.5	774.2	898.0	901.3	750.4	727.9
탄수화물(g)			60.8	120.5	139.4	122.5	98.9	160.9	130.3	114.7
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	28.1	42.1	28.8	42.3	31.6	24.3	30.2
지방(g)			23.3	25.0	23.7	16.0	35.1	12.7	13.2	15.4
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	77.2	71.4	122.9	56.0	113.2	22.4	62.6	43.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.7	0.4	0.5	0.8	1.1	1.1
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.2	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.4	11.4	37.1	29.4	3.8	20.2	8.1	4.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	188.3	211.8	134.6	238.6	281.2	75.0	211.0	76.5
철분(mg)	4.00	5.40	3.0	2.1	4.4	3.0	2.7	2.9	2.4	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 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/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 활태, 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 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 잡곡밥 (5.6.9) · 들깨도토리국 (5.6.18) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 오이부추무침 (13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 깍두기(9) · 사과 · 겨울간식 (1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 피종합국 (5.6.9) · 열갈이무침 (5.6.13) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 김말이떡만두강 정 (1.5.6.10.12.13. 16.18) · 배추김치(9) · 딸기소스샐러드 (1.2.5.13)	· 참치마요주먹밥 (1.5) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 가리비해물짬뽕 (새우) (5.6.9.13.17.18) · 황새우튀김 (1.5.9.12.13) · 배추겉절이(9) · 망고에이드(13)	· 잡곡밥 · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 요말리(2) · 쌀다시마 (5.6.13)	· 잡곡밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 까르보나라스파 게티 (1.2.5.6.10.13) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.1 3.16) · 배추김치(9) · 참치옥수수샐러 드(1.5.13) · 케익(1.2.5.6) · 파인애플	· 돈육불고기비빔 밥(따로배 식)(5.6.10.13) · 근대된장국 (5.6.9) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 지파이 (2.5.6.13) · 나박김치(9) · 열라이브주스 (13)	· 잡곡밥 · 홍심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18) · 코다리살조림 (5.6.13) · 갯잎나물볶음 (5.6) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.1 6.18) · 블루베리파이 (1.2.5.6) · 글 · 깍두기(9)
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 내 산	국내산(한우)/국 내 산	국내산(한우)/국 내 산	국내산(한우)/국 내 산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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/	국내산/
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	홍합-국내산	홍합, 가리비-국내 산/새우-베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.5	875.7	887.9	906.6	811.2	954.7	777.8	744.1
탄수화물(g)			55.6	127.3	148.2	101.4	118.8	111.8	135.0	119.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	32.7	33.0	39.1	40.9	37.2	39.3	35.9
지방(g)			27.6	25.8	17.2	36.8	18.4	35.9	7.6	12.7
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	93.9	36.0	122.2	132.0	80.1	99.0	158.1	142.4
티아민(mg)	0.33	0.40	1.7	0.7	0.6	0.3	0.8	6.2	1.0	0.7
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	0.7	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.2	11.2	40.7	24.7	13.6	40.6	62.2	27.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	174.6	141.1	180.1	148.7	186.3	217.0	152.6	209.0
철분(mg)	4.00	5.40	5.8	3.8	10.1	5.1	7.0	2.8	3.8	4.3

* 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 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/열갈이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 잡곡밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.18) · 명엽채조림(5.6.13) · 상추파무침(5.6.13) · 리얼석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 굴	· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.5.6.13.15) · 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 쇠고기무국(5.6.16) · 콜뱅이무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잡곡밥 · 알곡이동태찌개(5.6) · 순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 미니새송이볶음(1.5.6.13) · 찰리두부(5.6.12.13) · 깍두기(9) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13) · 굴	· 하이라이스(1.2.5.6.12.16) · 김치콩나물국(5.9) · 고사리나물볶음(5.6) · 간장마늘치킨(1.2.5.6.12.13.15) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 취나물볶음(5.6) · 트러플갈자튀김(1.2.5.6.13) · 훈제오리냉채무침(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 배	· 잡곡밥 · 북어우국(5.6) · 오징어새우야채전(5.6.9.13.17) · 삼겹살구이(10) · 보쌈김치(9) · 명이나물(5.6.13) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 노투스크림치즈떡(2.5)	· 잡곡밥 · 니모어묵국(1.5.6.7.18) · 야채졸면우침(5.6.12.13) · 청포묵김우침(5.6) · 고무마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 골드키위
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/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	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	바지락-국내산		곤이-러시아 알-미국산					새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	13.1	736.5	963.6	898.6	923.7	987.0	890.6	737.9
탄수화물(g)			56.3	108.5	117.9	141.8	139.6	134.8	121.5	138.9
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	25.9	52.1	32.4	44.5	31.0	50.8	24.9
지방(g)			27.4	22.2	32.1	21.9	20.0	34.0	20.0	8.2
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	165.7	249.5	93.2	153.0	99.0	233.8	121.8	64.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.7	0.6	0.6	0.4	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.8	0.6	0.3	0.5	0.5	0.2
비타민C(mg)	26.50	33.40	40.4	32.3	31.8	38.2	14.7	85.1	9.9	44.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	187.2	126.6	328.6	198.9	102.3	179.6	114.3	118.6
철분(mg)	4.00	5.40	4.4	3.6	4.7	6.8	3.0	3.8	2.7	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 활태, 복어 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