

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
				· 잡곡밥 · 노릇(1.2.5.6) · 별속떡국 (1.5.6.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) · 총각김치(9) · 샤인머스켓주스(2)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 옥수수샌드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오삼볼고기 (5.6.10.13.17) · 궁중깻잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 메치니코프(2)	· 잡곡밥 · 오징어무국 (5.6.17) · 버섯간장볼고기 (5.6.10.13) · 감자채볶음 (5.10) · 총각김치(9) · 제주바나나떡 (1.2.5.6) · 셀빙에이드(13)	· 잡곡밥 · 반건오징어고추조림 (5.6.13.17) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 율가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 오레오즈(13) · 우유(2) · 꼬꼬봉소시지 (2.5.6.10.15.16)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 콩치데리야끼조림(5.6.13) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 총각김치(9) · 클레이즈도넛 (1.2.5.6) · 매일바나나우유(2)		
식재료				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 베이컨-수입	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/	국내산/		
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	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						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	3.0	932.4	991.1	676.7	748.2	782.2		
탄수화물(g)			58.4	123.8	131.1	115.3	115.2	104.5		
단백질(g)	20.00	20.00	15.6	35.5	41.8	24.1	30.4	28.9		
지방(g)			26.0	30.3	31.2	11.7	19.3	26.1		
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	104.2	41.3	135.9	153.1	168.9	22.0		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.8	0.5	0.4	0.2		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.3	0.6	0.2	0.7	0.2		
비타민C(mg)	26.50	33.40	12.0	4.7	13.3	15.9	18.3	7.7		
칼슘(mg)	236.00	280.00	268.2	173.8	342.8	48.9	637.1	138.6		
철분(mg)	4.00	5.40	4.5	2.4	2.6	1.4	11.3	4.8		

* 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 편쌀을 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: 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)		
		· 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 달걀찜 (1.9) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 닭봉황간장치킨 (5.6.13.15) · 배추김치 (9) · 젤리블리 (13)	· 잡곡밥 · 나주곰탕 (1.5.6.9.16) · 아귀콩나물찜 (새우) (5.6.9.13.17.18) · 마늘쫀대지고기볶음 (5.6.10.13) · 유란기 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 각두기 (9) · 하트꿀설기 · 굴	· 카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 어묵국 (1.5.6) · 육감치무침 (3.5.6.9.13) · 애호박전 (1.5.6) · 후라이드장각 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 지짐꽃전 (2.5.6) · 배추김치 (9) · 강정소스 (4.5.6.12.13) · 오레오셰이크 (1.2.4.5.6)	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 오리로스 (5.6) · 신선멸떡볶이 (1.5.6.13) · 고구마튀김 (5.6) · 어묵튀김 (1.5.6) · 배추김치 (9) · 파인애플소스샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 부추겉절이 (13)					
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/	세네갈/	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		아귀, 홍합-국내산/ 새우-베트남								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	6.2	802.9	804.2	920.0	870.0			
탄수화물(g)			60.7	124.1	130.5	137.4	125.2			
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	35.0	42.5	37.7	27.6			
지방(g)			22.5	17.4	10.2	24.2	28.4			
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	140.1	172.5	44.1	228.1	115.5			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.8	0.7	0.6			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.4	1.0	0.5			
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.2	19.8	49.3	15.7	20.1			
칼슘(mg)	236.00	280.00	195.3	152.5	138.4	336.7	153.7			
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	3.1	3.5	4.7	3.9			

* 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: 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

(석식)

주간 학교급식 영양량	12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)			
	· 잡곡밥 · 꽃게탕 (5.6.8.17) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 고구마그라탕 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 배	· 스펀밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 온메밀국수 (1.3.5.6.7.9.13.18) · 소라살야채무침 (5.6.13) · 의성마늘직구담 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 리얼스트로베리주스(2)	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 숙주나물무침 · 블루베리무쌈 · 고추장담구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 생딸기요거트 (2.13)	· 잡곡밥 · 페이스트리스프 (1.2.5.6.13.16.18) · 수제치킨까스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 매콤수비드연어 · 배추김치(9) · 마카로니샐러드 (1.2.5.6.8.13) · 슈스틱 (1.2.5.6)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산						
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀-수입	국내산/국내산	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/						
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아						
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/						
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/						
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산						
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/						
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	소라살-터키								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	31.1	966.2	972.5	874.0	989.0			
탄수화물(g)			54.3	127.9	139.1	114.5	138.7			
단백질(g)	20.00	20.00	19.5	42.8	42.1	41.5	42.6			
지방(g)			26.3	29.4	27.0	21.6	29.2			
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	120.6	70.0	84.9	281.1	46.4			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.8	0.6	0.8			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.9	0.7	0.3			
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.9	16.5	57.4	48.7	12.9			
칼슘(mg)	236.00	280.00	253.9	297.1	348.4	269.7	100.2			
철분(mg)	4.00	5.40	3.6	3.3	5.1	3.7	2.2			

* 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 쫄쌀을 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: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
* 2023.7.1.부터 25-29일 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