

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 01일(월)	01월 02일(화)	01월 03일(수)	01월 04일(목)	01월 05일(금)	01월 06일(토)	01월 07일(일)
				· 잡곡밥 · 마늘렌(1.2.5.6) · 참치김치찌개(5.9) · 미트볼견과류강정(1.2.4.5.6.10.13.14.15.16) · 김구이 · 고추잡채군만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 샤인머스켓주스(2)	· 잡곡밥 · 초코칩머핀(1.2.5.6) · 김치순두부국(5.9) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 요플레닥터캡슐(2)	· 잡곡밥 · 우영콩조림(5.6.13) · 참치김치볶음(5.9) · 계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) · 베이컨구이(10) · 미쯔시리얼(2.5.6) · 우유(2) · 초코스틱(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 카스테라(1.2.5.6) · 콩나물국밥(5.9.16) · 톨육골소스볶음(5.6.10.13.18) · 마늘랜전(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 살구쟁쟁케익(1.2.5.6) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 치즈떡갈비구이(2.5.6) · 치즈떡갈비구이(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 애플키위주스(13)	· 잡곡밥 · 허쉬초코도넛(1.2.5.6) · 차돌박이된장국(5.6.16) · 단호박부꾸미(10.15.16) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 바나나우유(2)	
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/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				모로코/	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/
다량어/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									가자미-미국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	1.5	815.4	890.5	890.8	730.5	914.9	857.4	
탄수화물(g)			58.7	112.7	133.6	123.0	116.8	116.6	123.2	
단백질(g)	20.00	20.00	15.0	26.1	28.8	34.8	32.0	33.2	33.6	
지방(g)			26.3	28.3	25.1	27.6	13.6	32.5	24.4	
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	190.0	56.3	75.8	553.2	74.7	53.1	129.0	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.2	0.5	1.4	0.7	1.0	1.5	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.3	1.1	0.4	0.3	0.5	
비타민C(mg)	26.50	33.40	36.9	2.4	11.2	82.4	51.8	45.5	5.6	
칼슘(mg)	236.00	280.00	241.8	180.6	289.7	395.8	101.2	78.2	227.8	
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	1.4	3.1	8.4	2.4	3.8	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/분동배추
- 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 25-29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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					01월 01일(월)	01월 02일(화)	01월 03일(수)	01월 04일(목)	01월 05일(금)	01월 06일(토)	01월 07일(일)
						· 잡곡밥 · 레밍턴케이크 (1.2.5.6) · 전복살미역국 (5.6.18) · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 쇠고기잡채 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 굴	· 김치찌즈주먹밥 (1.2.5.6.8.9.17.18) · <b>바지락칼국수 (새우) (6.9.13.18)</b> · 호떡(1.2.5.6) · <b>감자말이새우 (1.5.6.9.12)</b> · 배추겉절이(9) · 레몬아이스티	· 콩나물밥 (5.6.16) · 알곤이동태찌개 (5.6) · 브로콜리행북음 (1.2.5.6.10.15.16) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치(9) · 수제과일요거트 (2.11.13)	· 잡곡밥 · 양송이스트프 (2.5.6.13.16) · 딸기크로플 (1.2.5.6.13) · 명엽채조림 (5.6.13) · 야채졸면무침 (5.6.12.13) · 경양식왕돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 배추김치(9)	· 날치알밥(9) · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 건새우마늘찜 (5.6.9.13) · 회오리감자 (2.5.6) · 나박김치(9) · 말바우유(2.13)	· 잡곡밥 · 미니봉어빵 (1.2.5.6) · 육개장(5.6.16) · 오리불고기 (5.6.13) · 도토리그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 굴 · 부추겉절이(13)
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품						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
돼지고기/가공품						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
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품						중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품						러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/미국산	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품						노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품						모로코/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품						국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품						국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품						원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품						국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품						베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						전북-인도네시아	바지락, 미더덕-국내/새우-베트남	알-미국산 곤이-러시아			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	27.5	776.2	976.0	874.9	998.8	760.9	893.3		
탄수화물(g)			61.0	113.5	165.2	113.7	138.6	130.9	116.7		
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	37.5	31.3	48.9	31.7	25.0	31.2		
지방(g)			24.4	18.1	18.1	24.2	36.0	12.8	32.1		
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	118.9	170.0	46.2	141.3	118.1	78.0	121.4		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.2	0.8	0.3	0.5	0.7		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.7	0.3	1.0	0.4	0.6	0.6		
비타민C(mg)	26.50	33.40	58.4	55.8	20.4	132.7	24.8	49.3	37.6		
칼슘(mg)	236.00	280.00	218.2	256.9	148.7	252.4	219.9	485.4	149.6		
철분(mg)	4.00	5.40	5.3	4.9	6.6	5.8	4.0	3.8	4.6		

\* 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/열매김치배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩피지, 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.명콩, 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

