

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 08일(월)	01월 09일(화)	01월 10일(수)	01월 11일(목)	01월 12일(금)	01월 13일(토)	01월 14일(일)
· 잡곡밥 · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 연두부/간장 (5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기, 슈크림도넛(1.2.5.6) · 사과망고주스(13)				· 잡곡밥 · 누룽밥 · 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 꽃살샐러드(1.2.5.6.8.13.18) · 목살큐브스테이크(10.13) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 해쉬브라운 (5.6.12) · 그레놀라(5.6) · 우유(2) · 머거본아몬드	· 잡곡밥 · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 연양식불고기산적볶음 (2.5.6.13.16) · 명태살두부전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 찌빵(1.2.5.6) · 폴리또주스(13)	· 잡곡밥 · 약과링도넛 (1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 감자채볶음 (5.10) · 닭다리살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 송라김치(9) · 뽕로우유 (2.5)	· 잡곡밥 · 우리말초코파이 (1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 코다리살조림 (5.6.13) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 과일모양에이드	
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/	노르웨이/	국내산/	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/
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	5.4	732.8	926.5	954.1	918.4	655.8	737.3	697.3
탄수화물(g)			60.5	106.8	137.2	123.0	129.1	118.4	124.5	110.1
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	26.9	37.0	32.3	35.7	24.0	27.5	20.7
지방(g)			24.7	19.4	23.3	35.4	28.6	8.3	13.3	18.5
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	144.9	35.6	116.6	146.4	374.1	51.6	45.9	56.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.5	0.6	0.8	0.2	1.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.4	0.7	1.2	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	19.9	17.1	6.5	22.0	44.7	9.1	26.0	35.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	211.4	73.2	251.5	288.2	338.6	105.4	336.0	87.1
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	2.2	4.2	2.8	3.9	3.9	5.2	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 전 쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 결절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 결절이, 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 08일(월)	01월 09일(화)	01월 10일(수)	01월 11일(목)	01월 12일(금)	01월 13일(토)	01월 14일(일)
				· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · 천사채샐러드(1.5.6.8.13) · 삼겹살푸꾸미볶음(5.6.10.13) · 오징어새우야채전(5.6.9.13.17) · 배추김치(9) · 찻잎무쌈(5.6.13) · 사과	· 잡곡밥 · 호박된장국(5.6) · 해물떡집(1.5.6.8.9.13.17)(새우) · 시금치무침(5.6.13) · 오리열탄불고기(5.6.13) · 갈릭버터감자튀김(1.2.5.6.13) · 총각김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 돼지국밥(2.5.6.9.10) · 고등어우조림(5.6.7.13) · 부추양파무침(13) · 애호박새우살볶음(9.13) · 호떡쌀군만두(1.5.6.15) · 깍두기(9) · 연유자용(2)	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 알갈이무침(5.6.13) · 새우까스(1.5.6.9.12.13) · 산적구이/영양부추(1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 생딸기요거트(2.13)	· 잡곡밥 · 꿀빵(1.2.4.5.6.13) · 시래기된장국(5.6.9) · 팔도비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) · 봉동겉절이(13) · 허브통삼겹살구이(10) · 보쌈김치(9) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 사과	· 얼큰김치우동(1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 숯불갈비만두(1.5.6.10.16.18) · 집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12.13) · 피자츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추겉절이(9) · 리이브주스(13)	· 잡곡밥 · 감자크림스프(2.5.6.13.16) · 해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13.17)(새우) · 4쪽마늘빵(2.5.6) · 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플
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/	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/
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				새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남				새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	18.7	804.1	892.2	852.5	985.7	994.1	991.1	993.3
탄수화물(g)			55.6	101.9	139.8	124.0	130.7	136.8	132.2	159.7
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	39.5	31.4	36.3	31.6	30.4	26.4	29.8
지방(g)			29.5	24.9	23.4	21.4	37.4	37.0	40.9	25.1
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	195.4	167.5	249.8	120.6	152.7	286.4	45.5	119.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.6	0.8	0.3	1.0	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.6	0.5	0.7	0.6	1.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	32.4	18.9	50.2	25.8	50.8	16.3	30.7	27.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	220.8	162.6	182.6	190.7	250.3	317.9	181.3	184.5
철분(mg)	4.00	5.40	5.3	3.1	3.2	13.5	2.6	4.2	2.6	4.1

* 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 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 25-29번 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				01월 08일(월)	01월 09일(화)	01월 10일(수)	01월 11일(목)	01월 12일(금)	01월 13일(토)	01월 14일(일)
				· 잡곡밥 · 꽃게된장국국 (5.6.8.18) · 단호박견과류찜 (4.13) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 마라탕(새우) (1.2.5.6.10.13.15.16) · 진이채볶음 (5.6.13.17) · 수수부꾸미(5) · 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 찹쌀떡 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 물떡어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 계란명란찜(1) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 호랑이치킨 (1.5.6.15) · 총각김치(9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	· 차수덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 미니뉴욕식חתو 그 (1.2.3.5.6.10.15.16) · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 반건오징어초무침 (13.17) · 나박김치(9) · 생초콜릿라떼 (2.14)	· 잡곡밥 · 새알심만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 들깨고사리(5.6) · 치즈볼 (1.2.5.6.13) · 닭데리아끼구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 아몬드과일샐러드 (1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 얼큰수제비국 (5.6) · 깻잎나물볶음 (5.6) · 감자치즈계란말이 (1.2.5.6.13) · 레몬크림새우 (1.2.3.5.9.13) · 깍두기(9) · 미니꼬북찜 (1.2.5.6) · 굴	· 스텝계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 미스틴장국 (5.6) · 치커리자유우침 (13) · 매콤달콤붕구이 (5.6.13.15) · 치즈떡구이 (2.5.6.13) · 배추김치(9) · 빙그레우프룻 (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/	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/
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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	23.8	704.6	962.0	930.2	936.2	988.0	839.1	839.3
탄수화물(g)			54.8	100.5	134.2	139.2	126.3	134.2	109.8	120.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	22.7	37.1	38.8	38.4	33.4	32.1	33.0
지방(g)			28.0	25.1	30.5	23.3	28.6	38.1	28.9	24.0
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	195.8	313.7	66.5	207.5	124.4	266.6	258.3	143.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.5	0.4	0.8	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.0	18.6	12.3	8.5	15.2	25.2	41.9	18.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	187.3	185.7	74.5	186.8	164.4	325.3	198.9	281.8
철분(mg)	4.00	5.40	4.8	2.9	9.3	4.0	4.4	3.7	5.2	2.1

* 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 필요일부부터 중요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깍김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열대야배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깍김치, 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 25-29번 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.감