

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)	01월 20일(토)	01월 21일(일)
				01월 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)	01월 20일(토)	01월 21일(일)
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	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 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	0.0	708.6	767.0	893.3	957.2	544.9		
탄수화물(g)			58.5	125.1	135.8	123.0	126.6	76.8		
단백질(g)	20.00	20.00	14.2	22.6	25.4	29.2	36.7	28.7		
지방(g)			27.3	11.3	12.9	30.6	33.9	12.9		
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	185.9	22.2	558.9	65.1	252.2	30.9		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.6	0.7	1.0	0.7		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.8	0.3	1.1	0.5		
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.2	3.0	19.2	28.0	59.9	16.0		
칼슘(mg)	236.00	280.00	240.1	63.1	563.2	79.4	405.3	89.7		
철분(mg)	4.00	5.40	4.2	3.7	3.5	7.0	4.3	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, 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)	01월 20일(토)	01월 21일(일)
				· 잡곡밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 멸치건과류볶음 (5.6.13.14) · 코다리단호박강정 (4.5.6.12.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 블루베리바나나 스무디(2)	· 영양찰밥 · 감자고추장찌개 (5.6.10) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 율파래무생채 (5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 떡꼬치 (5.6.12.13) · 배추김치(9) · 딸기	· 잔치국수 (1.5.6) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 양념김치(9.13) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13) · 명랑핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 모구모구(5.13)	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 고구마맛탕 (5.13) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 영이나물 · 푸딩	· 잡곡밥 · 라면부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 꼬막오이무침 (5.6.18) · 생선까스(1.5.6) · 총각김치(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 마카롱(1.2.6) · 사과		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	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		
3) 고춧가루/가공품	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		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀, 베이컨-수입		
닭고기/가공품	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		
낙지/가공품	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		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	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		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	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		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	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		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산							꼬막-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	26.0	805.1	819.8	978.4	975.7	991.1		
탄수화물(g)			53.8	111.4	103.8	144.9	132.5	134.9		
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	45.4	39.8	37.8	36.7	38.8		
지방(g)			29.8	18.9	26.9	27.6	32.1	32.8		
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	204.3	207.3	153.1	281.0	262.0	118.2		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.3	1.1	0.8	1.0	0.4		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	0.5	0.8	0.8	0.8	1.2		
비타민C(mg)	26.50	33.40	67.5	20.3	88.5	172.3	39.2	17.1		
칼슘(mg)	236.00	280.00	276.6	310.6	154.8	347.5	254.9	315.5		
철분(mg)	4.00	5.40	5.2	3.4	5.6	6.8	3.3	6.8		

\* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/달걀이배추/봄동배추
- 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.유유, 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 15일(월)	01월 16일(화)	01월 17일(수)	01월 18일(목)	01월 19일(금)	01월 20일(토)	01월 21일(일)
					· 잡곡밥 · 오레오케이크 (1.2.5.6) · 피훈합국 (5.6.18) · 블루베리우쌈 · 비빔당면 (1.5.6.9.13.17) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 오리훈제 · 배추김치(9) · 굴	· 오프ライス (1.2.5.6.12.13.16.18) · 시금치된장국 (5.6.9) · 청포묵김무침 (5.6) · 치커리유자(13) · 고구마그라탕 (2.5.6.13.16) · 장각바베큐구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 아귀매운탕 (5.6) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 취나물볶음 (5.6) · 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13) · 총각김치(9) · 사과 · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 오이스터파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 아보카도콤파샐러 (1.2.5.6.10.12.13) · 스마일감자구이 (5.6.12) · 고구마파인애플 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)			
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	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					홍합-국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	50.3	773.5	966.5	958.8	989.9				
탄수화물(g)			55.6	130.7	129.5	148.7	147.9				
단백질(g)	20.00	20.00	12.7	38.8	41.6	42.4	43.2				
지방(g)			31.8	9.8	28.6	20.8	28.0				
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	195.3	47.9	367.1	132.7	233.3				
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	0.4	0.6	1.0	2.2				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	1.1	0.6	0.4				
비타민C(mg)	26.50	33.40	32.9	52.0	31.9	16.7	31.0				
칼슘(mg)	236.00	280.00	377.9	150.0	258.9	125.8	977.2				
철분(mg)	4.00	5.40	4.1	3.8	5.1	3.5	3.8				

\* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전 쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈배추/봄동배추
- 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 25-29년 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