

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		01월 22일(월)	01월 23일(화)	01월 24일(수)	01월 25일(목)	01월 26일(금)	01월 27일(토)	01월 28일(일)		
		· 잡곡밥 · 별속떡국 (1.5.6.16) · 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 배추김치(9) · 슈크림도넛 (1.2.5.6) · 사과주스	· 잡곡밥 · 전복소라죽 (9.18) · 계란빵도스트 (1.2.5.6.10.12) · 연두부/간장 (5.6.13) · 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 초코예뽕우유 (2)	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀 (1.2.5.6) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 참치목수수전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 미역새우초우침 (5.6.9.13) · 참치김치볶음 (5.9) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 베이컨떡말이 (10) · 오곡초코바 (2.5) · 다이제시리얼 (5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 초코슈붕도넛 (1.2.5.6) · 황태미역국 (5.6) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 숯불닭다리살구이 (5.6.15) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 마들렌 (1.2.5.6) · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 산적구이 썰러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 곶감어고추장구이 (5.6.7.13) · 배추김치(9) · 달고나우유(2)	· 잡곡밥 · 메이플아몬드파이 (1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 깍두기(9)		
식재료	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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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		
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/	국내산/	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/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
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		전복-국내산 소라-터키		새우-베트남						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	15.2	922.7	996.1	742.9	956.9	864.9	791.9	686.3
탄수화물(g)			52.5	133.1	122.2	108.0	119.2	113.1	102.3	110.8
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	25.6	43.0	31.3	49.7	26.8	27.6	26.6
지방(g)			32.0	31.7	35.4	19.6	29.5	25.0	27.2	13.5
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	148.7	45.3	205.3	115.5	311.1	66.1	90.9	134.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.5	1.1	0.5	0.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.9	0.4	1.2	0.7	1.8	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	38.2	25.4	18.0	54.8	40.8	51.7	5.0	7.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	208.4	166.1	342.8	68.1	341.4	123.5	50.6	88.5
철분(mg)	4.00	5.40	3.9	4.9	4.9	2.6	4.7	2.5	1.6	2.9

\* 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 현찰을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 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 22일(월)	01월 23일(화)	01월 24일(수)	01월 25일(목)	01월 26일(금)	01월 27일(토)	01월 28일(일)		
		· 잡곡밥 · 초코케익 (1.2.5.6) · 도토리묵은국 (5.6) · 연약식물고기전 (1.2.6.16) · 들깨고사리나물 (5.6) · 가지미튀김 (5.6) · 양념김치(9.13) · 양파소스 (5.6.13) · 글	· 잡곡밥 · 쇠고기우육 (5.6.16) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 달걀찜(1.9) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 송각김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 생멸기연유라떼 (2.13)	· 찹쌀밥 · 에그타르트 (1.2.5.6) · 닭다리상계탕 (15) · 미나리우생채 (13) · 공중떡볶음 (5.6.13.16) · 동태전(1.5.6) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9) · 사과	· 잡곡밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 날치알크림파스타 (1.2.5.6.10.13) · 칼릭빅버게트 (2.5.6) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 흑살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 파인애플	· 잡곡밥 · 찹쌀순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 마늘뚱뚱대지고기볶음(5.6.10.13) · 세발나물전 (5.6.13) · 깍두기(9) · 흑당버블라떼 (2.13)	· <b>나가사끼짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18)(새우)</b> · 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 멜론드레싱크 (13) · 딸기	· 잡곡밥 · 감자용심이국 (5.6.9.17) · 오색우쌈 (1.5.8.13.16) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 새송이고추장구이(5.6.13) · 배추김치(9) · <b>열대과일샐러드 (1.2.5.6)(키위)</b>		
식재료	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		
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	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/		
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/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
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						바지락-국내산	새우-베트남/바지락, 혼합-국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	13.8	702.7	901.0	905.2	988.9	945.4	784.4	761.2
탄수화물(g)			56.2	108.4	94.3	126.9	130.9	153.1	103.4	132.5
단백질(g)	20.00	20.00	16.1	31.2	34.3	39.2	40.2	33.7	41.8	36.6
지방(g)			27.7	14.5	40.6	25.6	32.0	21.0	23.5	10.1
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	157.6	108.2	198.2	96.6	115.3	269.7	1,214.1	243.6
티아민(mg)	0.33	0.40	1.7	0.5	0.7	0.6	6.0	0.8	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	0.6	0.7	0.6	0.8	1.2	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.4	36.4	50.5	8.2	35.2	16.5	77.0	51.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	206.5	140.6	207.8	80.5	246.2	357.3	201.8	123.2
철분(mg)	4.00	5.40	3.7	3.7	3.3	3.8	4.4	3.3	3.9	3.0

\* 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 현쌀을 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 25~29번 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.아황산염, 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 22일(월)	01월 23일(화)	01월 24일(수)	01월 25일(목)	01월 26일(금)	01월 27일(토)	01월 28일(일)		
		· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 오향장육 (5.6.10.13) · 무말랭이무침 · 근약골뱅이무침 (5.6.13) · 숙주나물무침 · 배추김치(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 바몬드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 앵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 파닭 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 나주곰탕 (1.5.6.9.16) · 열갈이무침 (5.6.13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 멘치까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 찌뽕(1.2.5.6) · 굴	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 갈떡꼬치 (1.5.6.10.15.16) · 나박김치(9) · 빅썬(13)	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 애호박볶음(9) · <b>멘보샤 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)(새우)</b> · 총각김치(9) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 오리로스(5.6) · 누들밀떡볶이 (1.5.6.13) · 김말이 (1.5.6.16) · 야끼만두 (1.5.6.10.16.18) · 간장깻잎지 · 배추김치(9) · 부추겉절이(13) · 사과	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 유부북쪽머니국 (5.6) · 삼색무침 (2.5.6) · 계란후라이 (1.5) · 치즈스틱 (1.2.5.6) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 굴		
식재료	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		
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	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/		
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/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.0	690.5	882.8	918.1	992.4	965.5	993.1	975.6
탄수화물(g)			54.0	112.6	109.8	150.7	110.7	127.9	137.4	101.0
단백질(g)	20.00	20.00	18.1	33.2	44.1	34.3	46.0	38.3	33.2	58.2
지방(g)			27.9	11.3	28.2	19.2	41.1	32.2	34.0	36.7
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	127.4	150.2	138.9	90.6	120.3	136.8	273.7	182.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.8	0.7	0.6	0.4	0.7	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6	0.7	1.0	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	40.8	10.7	21.0	37.8	119.6	14.9	27.9	40.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	153.4	190.4	126.7	192.1	123.8	133.9	248.2	673.4
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	3.8	3.4	4.2	3.0	2.8	11.9	7.0

\* 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 현쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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