

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		02월 05일(월)	02월 06일(화)	02월 07일(수)	02월 08일(목)	02월 09일(금)	02월 10일(토)	02월 11일(일)	
		• 잡곡밥 • 크림치즈모카번 (1.2.5.6) • 콩나물국밥 (5.9.16) • 버섯간장불고기 (5.6.10.13) • 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) • 깍두기(9) • 딸기우유(2)	• 잡곡밥 • 영양닭죽(15) • 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 코다리살조림 (5.6.13) • 스펀구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기(9) • 샤인머스켓주스(2)	• 간장계란볶음밥(1.5.6) • 딸기파운드케익(1.2.5.6) • 김치순두부국(5.9) • 너비아니소스조림(1.5.6.10.13.16) • 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) • 배추김치(9) • 과일모양에이드					
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산						
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀-수입	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/						
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아						
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/						
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/						
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산						
이끼/가공품	국내산/	국내산/	국내산/						
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/						
4) 콩/가공품	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	7.5	844.4	1,022.2	744.3			
탄수화물(g)			41.1	132.0	139.6	99.4			
단백질(g)	20.00	20.00	21.1	35.9	38.8	115.8			
지방(g)			37.8	17.3	31.7	102.7			
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	85.6	99.8	101.7	55.2			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.5	0.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.8	0.5	0.3			
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.3	11.1	21.7	19.1			
칼슘(mg)	236.00	280.00	195.3	237.7	244.9	103.2			
철분(mg)	4.00	5.40	2.5	2.6	2.5	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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/겉잎배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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.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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		02월 05일(월)	02월 06일(화)	02월 07일(수)	02월 08일(목)	02월 09일(금)	02월 10일(토)	02월 11일(일)		
		• 잡곡밥 • 대합살미역국 (5.6.18) • 매운해물잡채 (5.6.9.13.17)(새우) • 불동겉절이(13) • 한우불고기 (5.6.13.16) • 배추김치(9) • 케익(1.2.5.6) • 사과	• 잡곡밥 • 비빔메밀국수 (3.5.6.13.16) • 니모어묵국 (1.5.6.7.18) • 편육(5.6.10) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 보쌈김치(9) • 알배기쌈 (5.6.13) • 생달기요거트 (2.13)	• 잡곡밥 • 약과(1.5.6) • 육개장(5.6.16) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) • 삼색나물무침 (13) • 새송이버섯전 (1.5.6) • 맛살꼬치전 (1.5.6) • 배추김치(9) • 배	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	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	국내산	국내산	국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.4	763.2	924.6	995.4				
탄수화물(g)			63.6	126.7	150.8	144.4				
단백질(g)	20.00	20.00	17.3	36.8	44.1	34.2				
지방(g)			19.1	11.7	14.4	30.2				
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	138.7	94.2	98.8	223.1				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.3	0.8	0.9				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.4	0.6				
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.5	14.6	48.3	22.5				
칼슘(mg)	236.00	280.00	141.0	156.0	195.9	71.0				
철분(mg)	4.00	5.40	4.2	6.5	2.5	3.5				

* 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.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	02월 05일(월)	02월 06일(화)	02월 07일(수)	02월 08일(목)	02월 09일(금)	02월 10일(토)	02월 11일(일)		
	· 잡곡밥 · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13) · 피훈함국 (5.6.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.13) · 파인애플	· 잡곡밥 · 치즈타르트 (1.2.5.6) · 북어무국(5.6) · 로제찜닭 (2.5.6.10.15.16) · 애호박볶음(9) · 김말이떡만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 굴							
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/							
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산							
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산							
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산							
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산							
낙지/가공품	중국산/	중국산/							
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아							
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/							
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/							
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산							
꽃게/가공품	국내산/	국내산/							
참조기/가공품	국내산/	국내산/							
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산							
아귀/가공품	국내산/	국내산/							
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/							
4) 콩/가공품	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	16.7	863.7	1,027.4				
탄수화물(g)			69.2	139.4	186.2				
단백질(g)	20.00	20.00	11.5	26.5	27.6				
지방(g)			19.3	21.7	18.5				
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	98.6	112.7	84.5				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.5	1.4				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.6				
비타민C(mg)	26.50	33.40	34.4	30.7	38.1				
칼슘(mg)	236.00	280.00	193.1	239.7	146.4				
철분(mg)	4.00	5.40	6.8	2.7	10.9				

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/물동배추
 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