

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 12일(월)	02월 13일(화)	02월 14일(수)	02월 15일(목)	02월 16일(금)	02월 17일(토)	02월 18일(일)
						· 잡곡밥 · 추잉도넛 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16. 17.18) · 미니견과류함박 (1.2.4.5.6.10.12. 13.14.15.16) · 깍두기(9) · 김자반(5) · 초코우유(2)	· 잡곡밥 · 알감자조림 (1.5.6.13) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 참치고추장볶음 (5.6.13) · 배추김치(9) · 오레오즈(13) · 우유(2) · 비타민젤리	· 잡곡밥 · 오징어우육 (5.6.17) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 던킨네스커피도넛 (1.2.5.6) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 크로플 (1.2.5.6.13) · 홍합살미역국 (5.6.18) · 연양식물고기산 적볶음 (2.5.6.13.16) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 총각김치(9)	· 잡곡밥 · 뚜레쥬르롤케익 (1.2.5.6) · 들깨순두부국 (5.6.9) · 콩치킨치조림 (5.6.9) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 배추김치(9) · 트로피칼주스 (13)
식재료						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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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/
다량어/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									홍합-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.5			1,109.9	681.1	804.4	609.7	812.6
탄수화물(g)			55.6			159.6	116.5	122.0	92.0	111.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.8			36.5	28.6	22.6	23.4	27.1
지방(g)			27.6			36.0	11.9	24.9	15.6	28.8
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	93.9			162.4	182.9	112.5	104.5	97.6
티아민(mg)	0.33	0.40	1.7			0.6	0.5	0.3	0.3	0.6
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.5			0.8	0.8	0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.2			4.4	21.0	20.1	9.5	21.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	174.6			397.9	624.0	73.2	198.8	216.3
철분(mg)	4.00	5.40	5.8			6.9	9.6	2.1	4.5	5.6

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 막어 등 건조한 것은 제외

* 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	02월 12일(월)			02월 13일(화)			02월 14일(수)			02월 15일(목)			02월 16일(금)			02월 17일(토)			02월 18일(일)		
							• 비빔밥(따로배식)(5.6.16) • 초코더티크로닛(1.2.5.6) • 시금치면장국(5.6.9) • 미역줄기볶음(1.5.6.8) • 계란후라이(1.5) • 나박김치(9) • 아침에주스(13)			• 잡곡밥 • 한방닭곰탕(9.15) • 숙주나물무침 • 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) • 데리야끼멘츠카츠 (1.2.5.6.10.13) • 깍두기(9) • 참쌀모찌떡(6)			• 잡곡밥 • 쇠고기감자국(5.6.16) • 탕평채(1.5.6.13.16) • 열갈이무침(5.6.13) • 삼겹살김치볶음(5.9.10) • 치즈스틱(1.2.5.6) • 총각김치(9) • 온두부(5) • 사과			• 닭칼국수(5.6.9.15) • 햄도넛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) • 고기교자만두(1.5.6.10.13.16.18) • 배추겉절이(9) • 빙그레우유(5) • 딸기			• 잡곡밥 • 말근이동태찌개(5.6) • 시금치고추장무침(5.6.13) • 오리열탄불고기(5.6.13) • 칠리두부강정(5.6.12.13) • 배추김치(9) • 시리얼과일샐러드(키위)(1.2.5.6.11.12)		
식재료				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																알-미국산 곤이-러시아산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.0			911.5	962.5	1,006.3	1,311.9	959.9											
탄수화물(g)			60.8			150.8	122.4	110.3	215.2	127.0											
단백질(g)	20.00	20.00	15.9			28.9	34.1	45.7	44.5	43.0											
지방(g)			23.3			21.8	35.5	40.4	26.7	31.4											
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	77.2			249.3	122.3	110.9	87.5	180.9											
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6			0.7	0.4	0.9	0.9	0.9											
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5			0.9	0.5	0.6	0.4	1.0											
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.4			133.1	25.5	15.8	73.3	47.1											
칼슘(mg)	236.00	280.00	188.3			230.9	145.9	346.3	259.1	158.2											
철분(mg)	4.00	5.40	3.0			6.3	4.1	4.1	4.7	5.8											

* 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, 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.명종, 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		02월 12일(월)	02월 13일(화)	02월 14일(수)	02월 15일(목)	02월 16일(금)	02월 17일(토)	02월 18일(일)
				· 잡곡밥 · 얼큰수제비국 (5.6) · 꼬막오이무침 (5.6.18) · 수수부꾸미(5) · 닭봉원간장치킨 (5.6.13.15) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 젤리블리	· 떡갈비밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 미니김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.18) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 회오리감자 (2.5.6) · 나박김치(9) · 알라이브주스 (13)	· 잡곡밥 · 목은지감자탕 (5.6.9.10) · 백순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 멸치건과류볶음 (5.6.13.14) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 총각김치(9) · 다꼬야까 (1.2.5.6.13) · 꿀	· 잡곡밥 · 꼬마버섯빵 (1.2.5.6) · 어묵국(1.5.6) · 콩나물무침(5) · 감자전(5.6) · 옥살고추장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 썬다시마 (5.6.13) · 메론	· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10) · 배추된장국 (5.6) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 깻잎나물볶음 (5.6) · 계란후라이 (1.5) · 후라이드장각구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)
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 베이컨-수입
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/
다량어/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
에너지(kcal)	810.00	810.00	13.1	949.6	1,132.0	1,139.1	838.2	776.6
탄수화물(g)			56.3	154.5	166.8	162.2	130.8	94.1
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	46.7	30.8	33.4	38.0	38.5
지방(g)			27.4	15.4	32.8	38.9	16.9	25.8
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	165.7	80.9	77.1	117.1	93.0	234.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.6	0.9	1.0	0.6
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.5	0.9	0.3	0.4	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	40.4	11.4	23.2	43.9	17.8	20.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	187.2	101.7	208.1	219.9	127.3	175.5
철분(mg)	4.00	5.40	4.4	5.5	2.8	5.3	3.5	3.7

* 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, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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. 갖