

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 19일(월)	02월 20일(화)	02월 21일(수)	02월 22일(목)	02월 23일(금)	02월 24일(토)	02월 25일(일)
				· 잡곡밥 · 살구잼편케익 (1.2.5.6) · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 돈육굴소스숙주 볶음 (5.6.10.13.18) · 명태살두부전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 김치낙지죽 (5.6.9) · 베이글블루베리 크림치즈 (1.2.5.6.13) · 돈육메추리알조 림(1.5.6.10.13) · 연두부회 (5.6.13) · 동치미(9) · 카프리썬	· 잡곡밥 · 두레주머핀 (1.2.5.6) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 미역새우초우침 (새우) (5.6.9.13) · 흑임자한돈불고 기름 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 배추김치(9) · 블루베리주스 (13)	· 잡곡밥 · 연근양콩조림 (4.5.6.13) · 스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 베이컨구이(10) · 시리얼(5.6) · 우유(2) · 프로틴바(2.5)	· 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 콩나물볼고기 (5.6.10.13) · 단호박부꾸미 (10.15.16) · 배추김치(9) · 찌빵(1.2.5.6) · 네스퀼우유(2)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 닭가슴살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 고등어고추장구 이(5.6.7.13) · 총각김치(9) · 워터젤리	· 잡곡밥 · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 용가리치킨가스 (1.2.5.6.12.13.1 5.18) · 배추김치(9) · 아람주스(13)
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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	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	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/	노르웨이/	국내산	노르웨이/
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/
다랑어/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				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	7.2	953.0	972.3	858.8	889.7	668.0	759.5	816.2
탄수화물(g)			61.3	140.3	159.1	142.6	102.8	112.3	119.6	125.8
단백질(g)	20.00	20.00	15.1	34.2	33.5	25.9	39.9	28.7	35.4	22.1
지방(g)			23.6	26.5	20.4	20.7	34.7	10.1	11.7	24.6
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	135.5	175.9	97.0	122.5	178.2	104.0	83.8	28.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	1.0	0.5	0.6	0.5	1.6	0.4
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.6	0.5	1.1	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	15.7	2.8	6.7	20.8	42.6	5.3	8.9	54.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	238.1	247.2	146.6	191.0	395.3	210.1	81.9	68.4
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	2.1	3.9	4.4	4.1	2.4	2.8	2.7

* 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 현미를 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 25~29년 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. 잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		02월 19일(월)	02월 20일(화)	02월 21일(수)	02월 22일(목)	02월 23일(금)	02월 24일(토)	02월 25일(일)		
		· 잡곡밥 · 설렁탕 (5.6.9.16) · 갈치무조림 (5.6.13) · 단호박견과류찜 (4.13) · 산적구이/영양 부추 (1.5.6.10.13.15. 16.18) · 깍두기(9) · 블루베리요거트 (2)	· 곤드레나물밥 (5.6.16) · 봄동된장국 (5.6.9) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 아삭고추된장무 침(5.6.13) · 슈프링양념치킨 (1.2.5.6.12.13.1 5.16.18) · 배추김치(9) · 딸기	· 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 고기/김치만두 찜 (1.5.6.10.13.16. 18) · 배추겉절이(9) · 홍새우짜조 (5.6.9.12.13) · 송사부도넛 (1.2.5.6.13) · 자몽에이드(13)	· 잡곡밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) · 마늘퐁뽕지고기 볶음(5.6.10.13) · 갈릭버터감자튀 김(1.2.5.6.13) · 닭데리아끼구이 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 부추장떡(5.6) · 삼겹살구이(10) · 보쌈김치(9) · 껏알삼추쌈 (5.6.13) · 배추김치(9) · 과일사라다 (1.5.12.13)	· 오곡밥(5) · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 취나물볶음 (5.6) · 닭봉뿔간장구이 (5.6.13.15.18) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치(9) · 견과류 (2.4.14.19) · 배	· 잡곡밥 · 국화빵(1.5.6) · 김치된장국 (5.6.9) · 치즈볼닭 (2.5.6.12.13.15. 16.18) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	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	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	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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	28.9	917.4	940.8	690.3	1,530.6	1,141.5	754.2	963.6
탄수화물(g)			53.2	125.4	116.2	115.2	196.4	132.4	81.9	140.9
단백질(g)	20.00	20.00	15.4	37.5	49.3	18.8	57.3	35.3	40.6	46.9
지방(g)			31.4	29.2	29.8	15.1	55.5	50.3	28.6	21.3
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	193.3	238.7	188.5	43.9	323.6	171.8	97.0	131.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.6	0.1	0.9	1.0	0.5	0.5
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.8	0.2	0.7	0.7	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	35.3	11.9	80.8	18.2	46.8	19.0	89.8	10.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	172.2	204.0	172.2	62.9	264.9	157.1	97.2	199.0
철분(mg)	4.00	5.40	3.5	3.5	5.2	1.2	4.0	3.7	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 필요일부부터 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 25~29일 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		02월 19일(월)	02월 20일(화)	02월 21일(수)	02월 22일(목)	02월 23일(금)	02월 24일(토)	02월 25일(일)		
		· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 미나리무생채 (13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 스텝계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 육김치우침 (3.5.6.9.13) · 레몬크림소스 우(1.2.3.5.9.13) · 잿빛장아찌(9) · 총각김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 달걀찜(1.9) · 양배추코울슬로 (1.5.13) · 무쌈 · 고추장닭구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 아이스망고치즈샐러드(2)	· 잡곡밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.10.13.16) · 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 영염채조림 (5.6.13) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 더블치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기소스샐러드 (1.2.5.13)	· 잡곡밥 · 바지락호박된장국(5.6.18) · 오리대패불고기 (2.5.6.13) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.13.17) · 총각김치(9) · 요거트푸딩	· 잡곡밥 · 꽃게탕 (5.6.8.17) · 뜰묵고기 (5.6.10.13) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 사과	· 소모루비빔밥 (파로배식) (1.5.6.9.13.16) · 콘후레이크핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) · 앵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 팝콘(2.5) · 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 스팸-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/	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									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	29.1	863.3	827.8	1,224.8	1,255.8	1,058.0	892.8	969.2
탄수화물(g)			51.7	114.1	98.1	154.3	174.9	125.4	145.4	137.4
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	38.1	33.2	61.8	34.0	35.2	50.9	44.9
지방(g)			32.7	27.2	31.4	38.5	46.0	44.3	10.4	25.6
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	139.6	81.3	162.5	252.0	98.6	103.6	125.8	120.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.4	0.9	0.5	0.7	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.7	0.5	0.6	1.1	0.7	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.9	9.9	46.5	16.3	45.1	11.8	26.8	34.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	192.6	144.1	181.6	236.6	234.4	166.6	171.5	159.6
철분(mg)	4.00	5.40	6.8	3.8	7.0	4.7	4.0	14.5	3.2	5.7

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.넙류, 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