

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		02월 26일(월)	02월 27일(화)	02월 28일(수)	02월 29일(목)	03월 01일(금)	03월 02일(토)	03월 03일(일)		
		· 잡곡밥 · 블랙문파이 (1.2.5.6) · 목살김치찌개 (5.9.10) · 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 덴마크드링킹요구르트(2) · 명란바사삭김	· 누룽밥 · 잡곡밥 · 핫케익 (1.2.4.5.6.13) · 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오징어볶음 (5.13.17) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치콩나물국 (5.9) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 초코우유(2)						
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	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							
아귀/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	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	18.6	888.6	965.1	1,029.3				
탄수화물(g)			63.0	131.0	152.7	163.6				
단백질(g)	20.00	20.00	14.6	29.4	30.4	44.1				
지방(g)			22.4	26.4	24.2	20.2				
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	112.6	58.3	96.1	183.4				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.6	0.5				
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.7	0.6	0.5	0.9				
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.1	9.7	26.3	15.2				
칼슘(mg)	236.00	280.00	234.5	203.2	143.1	357.2				
철분(mg)	4.00	5.40	3.6	4.2	2.1	4.5				

\* 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 현미쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 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 25~29년 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 26일(월)	02월 27일(화)	02월 28일(수)	02월 29일(목)	03월 01일(금)	03월 02일(토)	03월 03일(일)	
		· 잡곡밥 · 빼앗는감자탕 (2.5.6.9.10) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 애호박새우살볶음(새우) (9.13) · 오리로스(5.6) · 총각김치(9) · 부추겉절이(13) · 레드향	· 잡곡밥 · 순두부계란국 (1.5.9) · 낙삼새(낙삼삼겹새우)(새우) (2.5.6.9.10.12.13.16.18) · 들깨고사리나물 (5.6) · 유린기 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 김가루 · 열대과일샐러드(키위) (1.2.5.6)						
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						국내산/국내산 베이컨, 스펵-수입	
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/	
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산						원양산/원양산	
아귀/가공품	국내산/	국내산/						국내산/	
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/						베트남/	
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산						국내산/국내산	
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산							
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남	새우-베트남							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	24.1	1,043.9	967.1				1,107.6
탄수화물(g)			44.2	102.4	117.7				148.4
단백질(g)	20.00	20.00	21.2	52.1	53.5				41.7
지방(g)			34.6	45.9	30.5				36.6
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	160.5	138.8	182.1				131.9
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	1.1	0.9				0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.9	0.9	0.8				1.1
비타민C(mg)	26.50	33.40	55.2	63.2	47.2				47.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	211.9	271.4	152.3				306.6
철분(mg)	4.00	5.40	5.6	6.2	5.0				4.2

\* 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 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/겉절이배추/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.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 26일(월)	02월 27일(화)	02월 28일(수)	02월 29일(목)	03월 01일(금)	03월 02일(토)	03월 03일(일)	
		• 잡곡밥 • 메이플파칸파이 (1.2.5.6.14) • 시래기된장국 (5.6.9) • 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 붕동겉절이(13) • 녹두빈대떡 (5.6.9.10) • 배추김치(9) • 사과	• 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) • 씨앗호떡 (1.2.4.5.6.14) • 유부국(5.6) • 도토리묵배추우침(5.6.13) • 나박김치(9) • 울데이주스(13)						
식재료		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					국내산/국내산 베이컨-수입	
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	
아귀/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	19.1	982.2	947.5				843.3
탄수화물(g)			63.9	147.4	159.1				121.0
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	35.5	36.2				33.0
지방(g)			21.2	26.1	19.1				23.9
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	143.3	134.7	151.9				116.5
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	0.9	1.0				1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	0.6	1.0				0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.5	17.9	37.0				20.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	232.9	157.4	308.4				92.2
철분(mg)	4.00	5.40	5.7	3.9	7.4				3.1

\* 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 25~29번 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