학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
	·잡곡밥 ·크림카스테라머핀(1.2.5.6) ·별속떡국(1.5.6.16) ·미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·알감자고추장조림(1.5.6.13) ·깍두기(9) ·스위트매실주스	·잡곡밥 ·참치야채죽(1.5.9) ·피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·두부어묵조림(1.5.6.13) ·치킨너겟(1.2.5.6.13.15) ·배추김치(9) ·동글한라봉주스(13)	·잡곡밥 ·도넛(1.2.5.6) ·육개장(5.6.16) ·사태고구마찜(5.6.10.13) ·해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) ·총각김치(9) ·미니월(2)	·잡곡밥 ·우엉콩조림(5.6.13) ·돈육훈제볶음(5.6.10) ·참치김치볶음(5.9) ·양송이오믈렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) ·오그래놀라시리얼(5.6) ·우유(2) ·꼬꼬봉소시지(2.5.6.10.15.16)	·잡곡밥 ·소금빵(1.2.5.6) ·쇠고기감자국(5.6.16) ·꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) ·오삼불고기(5.6.10.13.17) ·깍두기(9) ·스위트플럼주스	·잡곡밥 ·츄잉도넛(1.2.5.6) ·김치순두부국(5.9) ·삼치조림(5.6.13) ·치즈떡갈비구이(5.6.13.15) ·배추김치(9) ·바나나우유(2)	·잡곡밥 ·고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6) ·물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) ·감자채볶음(5.10) ·꼬마돈까스(1.5.6.10.12.13.18) ·깍두기(9) ·블루베리주스(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)/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 베이컨-수입
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/	노르웨이/	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						삼치-국내산	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	6.9	887.7	879.0	763.6	1,031.8	749.4	1,099.2	903.9
탄수화물(g)			60.9	158.6	137.9	113.7	123.6	113.3	135.3	136.1
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	22.6	31.5	27.9	38.6	25.0	38.8	20.0
지방(g)			25.3	17.4	21.0	20.6	40.3	20.3	42.5	30.3
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	112.4	49.3	72.4	56.5	317.9	65.8	143.4	36.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.5	0.7	1.0	0.4	1.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.8	0.4	0.5	0.5	2.2	0.3	0.5	0.2
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.7	21.5	7.7	6.9	58.1	9.3	3.5	19.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	181.0	79.3	184.9	95.0	347.5	198.3	252.2	140.7
철분(mg)	3.60	4.60	3.1	3.0	2.7	2.4	4.7	2.5	2.9	3.4

* 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 쩐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
	·잡곡밥 ·마카롱(1.2.5.6) ·쇠고기미역국(5.6.16) **·매운해물잡채(새우)(5.6.9.13.17)** ·달래오이무침(13) ·닭볶음(5.6.13.15) ·배추김치(9) ·오렌지	·잡곡밥 ·냉이된장국(5.6) **·해물파전(새우)(1.5.6.9.13.17.18)** ·리얼직화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18) ·옥수수치즈구이(1.2.5.6.8.13) ·배추김치(9) ·깻잎상추쌈(5.6.13) ·야채스틱 ·사과	·땡초고기주먹밥(1.5.6.10.13) **·바지락칼국수(새우)(6.9.13.18)** **·왕새우튀김(새우)(1.5.9.12.13)** ·배추겉절이(9) ·명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) ·복숭아아이스티(11)	·잡곡밥 ·알곤이동태찌개(5.6) ·삼색묵무침(2.5.6) ·닭갈비(5.6.13.15) ·메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) ·총각김치(9) ·수제요거트(2.5.6.13)	·잡곡밥 ·양송이스프(2.5.6.13.16) **·로제소스스파게티(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13)** ·스틱마늘빵(2.5.6) ·고구마롤까스(1.5.6.10.12.13.18) ·배추김치(9) ·비트무피클(13) ·파인애플	·돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) ·흑당크로플(1.2.5.6) ·근대된장국(5.6.9) ·멸치호두볶음(5.6.13.14) ·나박김치(9) ·초록마을제주감귤주스(2.13)	·잡곡밥 ·감자옹심이국(5.6.9.17) ·곤약골뱅이무침(5.6.13) ·버섯어묵볶음(1.5.6.13) ·돈갈비구이(5.6.10.13.16) ·깍두기(9) ·미니꼬북칩(1.2.5.6) ·오렌지

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)/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 베이컨-수입	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/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	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		바지락,혼합-국내산 **/새우-베트남**	바지락-국내산 **/새우-베트남**	알-미국 /곤이-러시아	**새우-베트남**		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	25.3	833.7	936.3	1,251.2	898.2	1,134.9	797.6	867.7
탄수화물(g)			58.6	120.8	130.0	199.0	135.6	144.0	99.1	129.9
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	34.5	35.3	47.5	48.9	26.9	35.9	31.2
지방(g)			25.9	21.8	29.6	25.5	17.0	49.5	28.8	24.4
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	145.7	148.4	160.6	31.6	266.6	121.4	102.2	48.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.3	0.5	0.7	1.3	1.0	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.6	0.4	0.7	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.2	38.7	40.9	18.5	33.9	33.8	45.0	41.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	201.4	150.9	220.7	242.8	233.2	159.5	130.1	197.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	4.0	5.1	4.8	4.1	4.4	2.8	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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
	·잡곡밥 ·나주곰탕 (1.5.6.9.16) ·언양식불고기전 (1.2.6.16) **·새우까스&소스(새우)** **(1.5.6.9.12.13)** ·불닭팽이버섯구이(5.6.13) ·총각김치(9) ·티코아이스크림 (1.2.5)	·치킨마요덮밥 (따로배식)(1.5.6.13.15) ·애플파이생지 (1.2.5.6) ·앵그리어묵국 (1.5.6.7.13.18) ·반건오징어고추조림(5.6.13.17) ·나박김치(9) ·미숫가루 (2.5.13)	·잡곡밥 ·황태콩나물국 (5.9) ·계란명란찜(1) ·도토리묵야채무침(5.6.13) ·제육볶음 (5.6.10.13) ·배추김치(9) ·쌈다시마 (5.6.13) ·씨없는포도	**·새우베이컨볶음밥(새우)** **(1.2.5.6.9.10.13.18)** ·미소된장국 (5.6) ·단호박팥찜 (5.6.14) ·아삭고추된장무침(5.6.13) **·키위소스샐러드(키위)** **(1.2.5.13)** ·돈육마늘강정 (5.6.10.12.13) ·배추김치(9)	·잡곡밥 ·감자수제비국 (5.6) **·아귀콩나물찜(새우)** **(5.6.9.13.17.18)** ·물파래무생채 (5.6.13) ·장각바베큐구이 (5.6.12.13.15) ·총각김치(9) ·푸딩	·잡곡밥 ·얼큰샤브샤브 (5.6.16) ·무쌈 ·애호박볶음(9) ·순대떡강정 (2.5.6.10.12.13.16) ·오리훈제 ·배추김치(9) ·메론	·김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) ·치즈타르트 (1.2.5.6) ·유부국(5.6) ·탕평채 (1.5.6.13.16) ·취나물볶음 (5.6) ·계란후라이 (1.5) ·닭봉윙마늘소스 (5.6.13.15) ·총각김치(9)

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)/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 베이컨-수입	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/	노르웨이/	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**	혼합-국내산 **새우-베트남**		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	5.3	830.2	1,076.3	686.5	862.3	793.4	759.1	868.9
탄수화물(g)			56.7	122.6	132.8	93.0	127.4	121.4	131.1	109.6
단백질(g)	20.00	20.00	19.0	23.8	50.4	43.5	42.5	39.8	25.3	48.0
지방(g)			24.3	27.0	37.8	14.1	19.8	15.2	14.8	24.7
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	144.3	59.4	145.7	149.5	252.0	114.7	46.0	193.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.5	1.0	1.0	0.5	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.3	13.3	13.9	17.4	58.6	23.3	91.3	12.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	177.0	146.8	208.0	184.2	167.1	178.9	99.2	230.9
철분(mg)	3.60	4.60	4.3	3.6	4.9	4.4	3.6	5.1	4.6	6.2

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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.잣