

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 들깨우거지국 (5.6.9.10) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 산적구이 샐러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 딸기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 전복소라죽 (9.18) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 아임파인주스 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 애플망고주스 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미역새우초무침 (새우) (5.6.9.13) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 베이컨떡말이 (10) · 온두부(5) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 우유(2) · 짜요짜요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 옥수수빵 (1.2.5.6) · 매킨어묵국 (1.5.6) · 목살큐브스테이크(10.13) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 플러또주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 쇠고기매추리얼조림(1.5.6.13.16) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 깍두기(9) · 참다래주스(키위)(13)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	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	국내산/국내산	
3) 고춧가루/가공품	국내산/	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	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	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/	중국산/	
명태/가공품	러시아/러시아	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/	노르웨이/	
갈치/가공품	세네갈/	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	국내산/국내산	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
디라이어/가공품	원양산/원양산	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/	국내산/	
주꾸미/가공품	베트남/	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	국내산/국내산	
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	전북-인도네시아 소만-티키		새우-베트남			삼치-국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	13.0	891.9	907.2	874.6	1,040.7	844.2	800.3	804.0
탄수화물(g)			56.3	116.1	142.0	127.6	110.1	135.4	109.5	137.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.0	30.4	40.3	29.6	50.0	29.3	38.0	33.0
지방(g)			27.6	32.2	18.5	25.7	42.6	18.7	21.4	11.4
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	111.6	94.3	77.1	36.0	261.5	89.4	44.1	68.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.6	1.4	0.4	0.8	0.6	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.5	0.3	0.9	0.6	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.7	10.6	70.7	19.8	21.8	15.6	5.6	59.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	190.0	300.5	129.2	52.5	342.6	125.5	231.3	136.4
철분(mg)	3.60	4.60	3.2	3.4	4.0	1.9	3.7	3.1	3.1	4.0

* 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 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 참쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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 25~29일 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

(중식)

주간 학교급식 영양량		03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)		
		· 잡곡밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 도룡동그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 애호박전 (1.5.6) · 가지미튀김 (5.6) · 깍두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 데르뜨과일젤리	· 잡곡밥 · 불불샌드 (1.2.5.6) · 꽃게탕 (5.6.8.17) · 한우볼고기 (5.6.13.16) · 불어묵과리고추 (1.5.6.13) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13)	· 날치알밥(9) · 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) · 시래기된장국 (5.6.9) · 건새우마늘쫀 (5.6.9.13) · 나막김치(9) · 딸바우유(2.13)	· 잡곡밥 · 혼합살무국 (5.6.18) · 누들밀떡볶이 (1.5.6.13) · 모음야채튀김 (5.6) · 김말이 (1.5.6.16) · 닭봉영데리야끼 (5.6.13.15.18) · 깻잎장아찌(9) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 콩나물밥 (5.6.16) · 김치된장국 (5.6.9) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 열갈이우침 (5.6.13) · 수수부꾸미(5) · 총각김치(9) · 달래간장(5.6) · 아몬드과일샐러드(1.2.5.6.14)	· 돈코치라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 갈릭디핑소스 (1.2.5.6.13) · 사과나무주스 (13) · 사과	· 잡곡밥 · 들깨순두부국 (5.6.9) · 양파파절이 (5.6.13) · 참나물무침 (5.6) · 감자전(5.6) · 목살고추장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 요델리(2)		
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	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			홍합-국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.7	822.9	907.4	761.1	982.5	873.1	1,034.6	823.4
탄수화물(g)			59.9	106.8	127.8	123.8	169.9	115.6	113.3	119.3
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	41.1	50.5	31.0	35.4	35.8	53.3	36.9
지방(g)			22.1	24.1	20.4	15.8	16.8	28.3	42.1	20.3
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	167.2	245.0	91.7	145.9	207.3	146.1	133.6	121.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.7	0.6	0.5	1.0	1.2	1.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.6	0.5	1.0
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.3	20.7	32.0	55.9	19.8	28.2	79.8	13.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	245.1	265.7	217.8	402.0	172.3	167.7	289.5	215.6
철분(mg)	3.60	4.60	5.8	4.3	6.6	4.6	10.1	3.3	3.3	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 필요일부부터 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/열갈이배추/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.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				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 잡곡밥 · 해물수제비국(새우) (5.6.9.13) · 닭강치찜 (5.6.9.13.15) · 속갓두부우침(5) · 오후노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 짬두기(9) · 오래오셰이크 (1.2.4.5.6)	· 오므라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 청포묵김우침 (5.6) · 치커리유자우침 (13) · 지파이(2.5.6) · 배추김치(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 도토리묵온국 (5.6) · 오색우쌈 (1.5.8.13.16) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13) · 총각김치(9) · 슈스틱 (1.2.5.6)	· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 쉼리스 (1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 소라살야채우침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 쉼시콜에이드	· 잡곡밥 · 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) · 명엽채조림 (5.6.13) · 수제치킨까스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 매콤수비드연어 · 배추김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10) · 속주나물우침 · 오리열탄볼고기 (5.6.13) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 총각김치(9) · 메론	· 소불고기김치비빔밥(따로배식)(5.6.9.13.16) · 근대된장국 (5.6.9) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 계란후라이 (1.5) · 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15) · 나박김치(9) · 식혜
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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-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/
다령어/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			소라-터기			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	18.2	1,249.6	919.9	788.0	941.5	868.3	750.6	1,044.1
탄수화물(g)			58.8	143.9	157.6	112.7	136.9	118.0	107.6	160.9
단백질(g)	20.00	20.00	18.3	54.1	31.1	32.7	37.4	53.3	32.0	46.3
지방(g)			22.8	34.3	15.6	21.9	24.7	18.9	21.2	22.3
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	158.9	195.4	158.7	79.7	123.0	237.6	110.0	158.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.4	0.5	0.8	0.7	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.8	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.2	21.8	71.8	27.5	12.4	32.7	12.7	30.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	177.7	236.0	167.7	147.8	186.2	150.9	114.7	150.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.1	4.0	3.8	4.7	5.6	2.1	4.0	5.9

* 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, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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.갯