

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
		·잡곡밥 ·와플(1.2.5.6) ·오색떡국(1.5.6.16) ·하와이안함스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18) ·갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) ·배추김치(9) ·블랙사파이어주스(13)	·잡곡밥 ·영양닭족(15) ·쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) ·연두부회(5.6.13) ·크리스피톤강정(2.5.6.10) ·배추김치(9) ·헬로엔요(2)	·잡곡밥 ·레몬케이크(1.2.5.6) ·감자국(5.6.9) ·알감자조림(1.5.6.13) ·콩나물볼고기(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·카프리썬	·잡곡밥 ·햄스크램블에그(1.2.5.6.8.10.15.16) ·참치고추장볶음(5.6.13) ·수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·허쉬크런치(5.6) ·우유(2) ·비타500젤리	·잡곡밥 ·벚꽃찰링도넛(1.2.5.6) ·낙지쇠고기전골(5.6.16) ·사태김치찌개(5.6.9.10.13) ·명태살두부전(1.5.6) ·총각김치(9) ·과일모양에이드(13)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	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		
돼지고기/가공품	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		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
이끼/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	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
에너지(kcal)	807.00	807.00	6.5	883.1	972.7	707.7	966.0	769.3
탄수화물(g)			61.1	139.9	146.4	124.8	114.9	121.9
단백질(g)	20.00	20.00	14.5	33.6	31.5	22.1	32.9	33.6
지방(g)			24.4	20.7	28.1	11.9	40.3	14.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	114.6	56.5	96.6	68.5	305.6	46.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.9	0.5	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.6	0.2	0.9	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.8	17.1	8.9	12.6	41.1	4.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	193.8	216.1	171.2	91.4	311.0	179.1
철분(mg)	3.60	4.60	4.3	4.1	8.0	2.0	2.9	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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 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 25~29년 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
주간 학교급식 영양량				· 잡곡밥 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 봄나물전(5.6) · 배추김치(9) · 딸기칩라떼 (2.13)	· 잡곡밥 · 사골만두전골 (1.5.6.10.16.18) · 고등어우조림 (5.6.7.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 깍두기(9)	· 짜장면 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 영란왕만두 (1.2.5.6.9.10.16.17.18) · 단무지우침(13) · 목화솜탕수육 (1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 차돌박이편장국 (5.6.16) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 과일고추얼치볶음 (5.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 총각김치(9) · 인절미(5) · 배	· 잡곡밥 · 에그타르트 (1.2.5.6) · 손두부계란국 (1.5.9) · 납작연안동찜닭 (5.6.13.15.16) · 미나리우생채 (13) · 멘보사(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)		
				식재료	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 베이컨-수입	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/	국내산/	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						총합-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	18.7	961.9	1,000.0	911.5	964.1	951.5		
탄수화물(g)			56.2	158.4	141.1	115.1	115.3	137.9		
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	32.6	43.8	46.1	37.2	39.9		
지방(g)			26.9	20.7	28.2	32.0	37.0	24.3		
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	114.4	164.4	67.0	107.0	122.0	111.5		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	1.0	0.7	0.7	0.8		
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.8	0.8	0.6	0.7	0.6		
비타민C(mg)	26.50	33.40	45.5	42.3	114.2	40.4	11.5	18.9		
칼슘(mg)	237.00	278.00	215.8	333.7	176.5	179.1	275.8	113.8		
철분(mg)	3.60	4.60	6.3	4.6	13.6	4.5	4.5	4.4		

* 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 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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」 제33조)
 * 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 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
		· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 해물떡집(새우)(1.5.6.8.9.13.17) · 햄마늘종볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 콘소메이징치킨 (5.15) · 총각김치(9) · 연유자몽(2)	· 불고기필라프 (2.5.6.13.16) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 관동새우(새우)(1.5.6.9.10.13.16.18) · 고구마그라탕 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 꿀빵 (1.2.4.5.6.13) · 얼갈이배추국 (5.6.9.16) · 달걀찜(1.9) · 상추겉절이 (5.6.13) · 목살파불고기 (5.6.10.13) · 총각김치(9)	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 북어계란국 (1.5.6) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 비엔나피자봉어빵 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 케모마일렉서 (11.12)	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	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			
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	국내산	국내산	국내산	국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	15.8	905.5	1,211.7	843.2	778.9	
탄수화물(g)			54.1	131.3	167.9	108.3	91.7	
단백질(g)	20.00	20.00	19.8	42.0	41.5	44.9	54.0	
지방(g)			26.1	21.5	41.0	23.8	20.8	
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	142.0	179.0	128.7	164.7	95.7	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.5	1.1	0.6	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.4	0.7	0.9	0.6	
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.4	35.6	27.1	15.9	14.9	
칼슘(mg)	237.00	278.00	267.7	160.4	345.7	228.9	336.0	
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	2.8	6.2	5.7	3.3	

* 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 찰쌀, 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 25-29년 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.감