학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
	·잡곡밥 ·뚜레쥬르머핀(1.2.5.6) ·조랭이떡국(1.5.6.16) ·브로콜리햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·미니함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·깍두기(9) ·초코우유(2)	·잡곡밥 ·불고기낙지죽(1.5.9.16) ·몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) ·매운사태찜(5.6.10.13) ·단호박부꾸미(10.15.16) ·총각김치(9) ·애플망고주스(13)	·잡곡밥 ·살구잼팬케익(1.2.5.6) ·등뼈우거지국(5.6.9.10) ·미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) **·참다래주스(키위)(13)**	·잡곡밥 ·반건오징어고추조림(5.6.13.17) ·모듬소세지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) ·돈육김치볶음(5.9.10) ·해쉬브라운(5.6.12) ·아몬드후레이크(5.6) ·우유(2) ·바나나	·잡곡밥 ·부시브래드(1.2.5.6.13) ·물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) ·짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16) ·베이컨맛살전(1.5.6.8.10) ·총각김치(9) ·아람주스(13)	·잡곡밥 ·메이플아몬드파이(1.2.5.6) ·김치순두부국(5.9) ·꽁치데리야끼조림(5.6.13) ·치킨직화볼(1.5.6.12.13.15.18) ·배추김치(9) ·덴마크드링킹요구르트(2)	·잡곡밥 ·카스테라(1.2.5.6) ·쇠고기무국(5.6.16) ·버섯간장불고기(5.6.10.13) ·우리팜전(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·패션후르츠주스(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 스팸-수입	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/	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							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	17.2	1,030.3	1,050.6	927.3	944.9	775.4	898.3	672.6
탄수화물(g)			62.0	169.3	158.1	123.9	146.0	127.3	139.6	107.4
단백질(g)	20.00	20.00	14.3	28.9	40.6	26.0	37.6	34.1	26.4	34.3
지방(g)			23.7	25.6	25.7	34.8	23.5	13.3	25.4	11.0
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	130.5	86.6	91.8	68.8	301.9	103.3	53.7	119.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.4	0.7	0.6	1.1	0.4	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.7	0.4	1.0	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	40.8	9.2	18.5	70.7	52.8	52.9	11.8	33.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	227.1	357.5	142.3	125.3	302.3	208.3	288.0	102.8
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	5.2	3.6	2.4	3.1	4.4	5.5	2.6

* 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 (중식)

주간 학교급식 영양량	04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
	·잡곡밥 ·대합살미역국(5.6.18) ·연근땅콩조림(4.5.6.13) ·쇠고기잡채(5.6.13.16) ·돈갈비구이(5.6.10.13.16) ·배추김치(9) ·바움쿠헨(1.2.5.6)	·잡곡밥 ·콩가루쑥국(5.6) ·오리대패불고기(2.5.6.13) ·쇠고기무나물(5.6.16) ·김말이떡만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) ·배추김치(9) ·리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13)	·잔치국수(1.5.6) ·크리미어니언핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) ·땡초왕교자(1.5.6.10.16.18) **·감자말이새우(새우)(1.5.6.9.12)** ·양념김치(9.13) ·청포도에이드(13)	·잡곡밥 ·닭곰탕(9.15) ·감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) ·멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·새송이고추장구이(5.6.13) ·깍두기(9) ·오렌지	·잡곡밥 ·몽글순두부탕(5.6.9.13) ·등갈비김치찜(5.6.9.10.13) ·오이미역초무침(13) ·녹두빈대떡(5.6.9.10) ·총각김치(9) ·마카롱(1.2.6)	·참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) ·불고기치즈브래드(1.2.5.6) ·아욱된장국(5.6.9) ·마늘쫑돼지고기볶음(5.6.10.13) ·계란후라이(1.5) ·나박김치(9) ·레몬아이스티	·잡곡밥 ·버섯만두국(1.5.6.10.16.18) ·숙주나물무침 ·닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) ·치즈떡갈비구이(5.6.13.15) ·깍두기(9) ·푸딩

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 베이컨-수입	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/	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	백합-국내						

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	13.0	887.2	1,097.3	898.0	914.2	763.9	641.7	1,047.9
탄수화물(g)			56.1	129.2	130.4	130.0	137.9	108.3	104.6	128.0
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	31.0	41.0	31.6	40.8	33.4	27.1	50.6
지방(g)			28.3	26.2	43.7	27.8	21.9	22.8	13.6	36.1
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	106.3	51.2	135.7	126.1	153.4	65.2	228.1	103.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.7	0.5	0.5	0.8	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.8	0.7	0.7	0.3	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.9	19.6	20.0	19.5	35.6	9.9	46.3	6.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	228.6	183.2	211.8	340.1	202.8	205.1	215.3	185.7
철분(mg)	3.60	4.60	6.6	6.0	12.8	5.3	4.7	4.1	3.5	4.1

* 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 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	04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
	·잡곡밥 ·김치된장국(5.6.9) ·순살쪼림닭(5.6.13.15.16) ·들깨고구마줄기볶음(5.6) ·납작비빔만두(1.5.6.13) ·총각김치(9) ·아이스망고	·밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·온메밀국수(따로배식)(1.3.5.6.7.9.13.18) ·단호박견과류찜(4.13) ·피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13) ·나박김치(9) ·모구모구(5.13)	·잡곡밥 ·모듬순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) ·비름나물무침(5.6.13) ·해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) ·닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18) ·깍두기(9) ·사과	·목살필라프(5.6.10.12.13.18) ·니모어묵국(1.5.6.7.18) ·가지나물(5.6.16) ·훈제오리냉채무침(1.2.5.6) ·치즈떡구이(2.5) ·배추김치(9) **·열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)**	·잡곡밥 ·얼큰샤브샤브(5.6.16) ·낙지야채볶음(5.6.13) ·깻잎나물볶음(5.6) ·배추김치(9) ·용가리치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·참외	·잡곡밥 ·감자옹심이국(5.6.9.17) ·오향장육(5.6.10.13) ·아삭고추된장무침(5.6.13) ·무말랭이무침 ·오징어김치전(5.6.9.17) ·보쌈김치(9) ·씨없는포도	·깍두기볶음밥(5.6.9.10) ·배추된장국(5.6) ·계란후라이(1.5) ·짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18) ·후라이드장각구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·빙그레오프룻(2)

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							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	22.9	720.3	1,517.0	878.8	872.8	969.6	843.2	1,019.4
탄수화물(g)			58.8	116.7	229.1	116.6	141.6	119.6	122.3	127.3
단백질(g)	20.00	20.00	16.2	36.5	38.5	45.5	28.3	51.2	48.7	51.0
지방(g)			24.9	10.3	50.8	23.3	21.3	30.7	15.4	32.6
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	158.1	142.3	181.3	139.7	173.3	153.9	67.4	138.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.5	0.8	0.4	0.7	1.2	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.7	0.4	0.5	0.5	0.6	1.1
비타민C(mg)	26.50	33.40	68.5	21.7	164.0	5.6	121.9	29.2	26.2	19.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	176.4	112.7	196.3	168.5	197.1	207.7	138.7	376.5
철분(mg)	3.60	4.60	4.2	2.5	6.1	4.4	2.9	5.0	3.6	5.0

* 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 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