

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)		
		· 잡곡밥 · 허니몽블랑 (1.2.5.6) · 옥살김치찌개 (5.9.10) · 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16) · 감자채볶음 (5.10) · 총각김치(9) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 누룽지 · 계란빵토스트 (1.2.5.6.10.12) · 오징어브로콜리 숙회(따로배 식)(5.6.13.17) · 닭가슴살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 후레쉬우유스 (13)	· 잡곡밥 · 볶음찰랑도넛 (1.2.5.6) · 손두부계란국 (1.5.9) · 꽃말살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 오살볼고기 (5.6.10.13.17) · 깍두기(9) · 동글한라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · · 미역새우초무침 (새우) (5.6.9.13) · 참치김치볶음 (5.9) · 베이컨구이(10) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16) · 시리얼(5.6) · 우유(2) · 고단백/베리시 리얼바(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 딸기하트빵 (1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 허브포크구이 (1.2.3.5.6.10.12 .13.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16. 18) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 생크림초코머핀 (1.2.5.6) · 오징어우유 (5.6.17) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.1 5.18) · 스펠구이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 깍두기(9) · 청정원주스(13)	· 잡곡밥 · 총합살미역국 (5.6.18) · 쇠고기메추리알 조림 (1.5.6.13.16) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 배추김치(9) · 클레이즈도넛 (1.2.5.6) · 아몬드호두우유 (2.5)		
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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	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/		
다랑어/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	국내산	국내산	새우-베트남	국내산	국내산	국내산	총합-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	5.3	837.1	882.6	814.0	906.8	808.2	816.3	728.6
탄수화물(g)			60.2	117.1	135.3	119.7	130.2	126.8	108.0	98.2
단백질(g)	20.00	20.00	15.0	27.4	40.1	27.1	30.8	31.9	32.5	32.3
지방(g)			24.7	27.4	18.1	22.9	28.6	17.9	29.0	21.3
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	87.7	52.6	124.9	88.9	138.2	34.0	23.1	139.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	1.6	0.6	0.5	0.4	0.4	0.3
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.4	0.3	0.5	0.3	0.5	0.3	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.6	18.1	33.5	7.9	34.5	49.2	36.1	1.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	194.6	220.1	92.1	254.3	273.4	133.1	174.7	181.7
철분(mg)	3.60	4.60	3.0	3.4	2.7	4.6	1.4	2.9	2.3	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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 결절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/결절이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 결절이, 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				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 야채졸면우침 (5.6.12.13) · 애호박새우살볶음(새우) (9.13) · 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 시리얼과일샐러드(키위) (1.2.5.6.11.12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 육은지감자탕 (5.6.9.10) · 속갓두부우침 (5) · 백순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 깍두기(9) · 진달래설기 	<ul style="list-style-type: none"> · 아비꼬소시지카레 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 감치콩나물국 (5.9) · 삼색육우침 (2.5.6) · 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 요구르트(2) · 시저샐러드 (1.2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 영양찰밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 아귀콩나물찜(새우) (5.6.9.13.17.18) · 블루베리우쌈 · 들깨고사리나물 (5.6) · 오리훈제 · 배추김치(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알갈이배추국 (5.6.9.16) · 파채 (5.6.13) · 상추겉절이 (5.6.13) · 새우미나리전 (5.6.9.13) · 허브통삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 블루베리바나나스무디(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 열큰김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 탕글탕도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 통통만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 아채춘권 (1.5.6.10.12.13) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 달걀찜 (1.9) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 송각김치(9) · 씨없는포도
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/	국내산/	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/	
다령어/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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.1	1,029.3	1,022.6	970.6	466.8	954.9	972.3	834.8
탄수화물(g)			56.2	178.0	149.0	125.0	60.8	102.5	151.5	134.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.0	35.4	37.3	36.0	31.2	35.1	31.8	40.7
지방(g)			27.8	19.1	26.3	36.4	10.7	42.9	25.1	13.9
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	120.3	73.7	116.5	175.6	63.3	172.1	193.0	169.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.0	0.7	0.7	0.4	0.8	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.7	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	42.1	36.2	16.3	43.7	96.6	17.5	22.7	13.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	204.1	181.3	186.0	178.9	206.6	267.8	280.0	176.6
철분(mg)	3.60	4.60	3.9	2.8	5.4	3.9	4.3	3.2	4.2	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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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		04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
		· 잡곡밥 · 한우장터국밥 (5.6.9.16) · 시금치무침 (5.6.13) · 칠리두부강정 (5.6.12.13) · 닭데리아끼구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 롯데와아이스크림(1.2.5)	· 옛날도시락덮밥 (2.5.6.9.10.15.16) · 바게트피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 시금치원장국 (5.6.9) · 열치견과류볶음 (5.6.13.14) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 열라이브주스(13)	· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 연어까스 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 새우베이컨볶음밥(새우) (1.2.5.6.9.10.13.18) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 칠리새우(새우)(1.5.6.9.12.13) · 총각김치(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 찹쌀떡	· 잡곡밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 비빔나물무침 (5.6.13) · 허니버터닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 감자그라탕 (2.5.6.13.16) · 총각김치(9) · 찹쌀떡	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 오이부추무침 (13) · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 계란후라이 (1.5) · 꽃빵(5.6) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 생크림크로칸슈(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 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/
다량어/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			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.8	1,045.3	565.2	786.4	979.6	972.4
탄수화물(g)			56.4	148.1	79.8	107.2	149.1	128.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	47.9	27.4	35.6	30.9	41.1
지방(g)			26.8	29.0	15.5	22.6	28.9	33.2
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	147.6	284.6	185.9	45.3	133.5	88.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.4	0.3	0.4	1.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.9	0.7	0.4	0.6	1.1
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.2	32.2	34.1	9.8	56.0	14.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	231.3	397.8	245.8	185.9	186.1	141.1
철분(mg)	3.60	4.60	3.9	4.0	4.0	4.2	3.8	3.6

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 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」 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