

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
				· 잡곡밥 · 푸레쥬르케익 (1.2.5.6) · 육살김치찌개 (5.9.10) · 꼬마돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 총각김치(9) · 김자반(5) · 플라또주스(13)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 베이글블루베리 크럼치즈 (1.2.5.6.13) · 톨후레이크볶음 (5.6.10) · 후랑크행복음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 초코우유(2)	· 잡곡밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 시래기돈사태지 짬 (5.6.10.13) · 고추튀김 (1.5.6.10.18) · 배추김치(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 스위트플럼주스	· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬 (1.2.5.6) · 쇠고기밥 (5.6.16) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 총각김치(9) · 런요구르트(2)	· 잡곡밥 · 맥모닝 (1.2.5.6.10.12) · 쇠고기강자국 (5.6.16) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 흑임자한돈불고기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 과일모양에이드 (13)		
식재료				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/		
디라이어/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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	25.8	919.8	854.3	868.9	931.9	999.9		
탄수화물(g)			55.8	129.4	168.5	129.3	139.0	132.6		
단백질(g)	20.00	20.00	14.4	28.3	33.0	30.1	36.0	32.7		
지방(g)			29.8	42.1	33.6	24.7	24.6	31.2		
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	103.8	94.4	126.7	96.4	66.3	135.2		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.9	0.6	0.3	0.5		
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.9	0.4	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.3	2.4	28.9	10.8	13.5	31.1		
칼슘(mg)	237.00	278.00	197.2	102.3	270.6	128.5	229.6	255.1		
철분(mg)	3.60	4.60	4.1	3.9	4.6	3.0	4.4	4.7		

* 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, 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 25~29번 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
				· 잡곡밥 · 북어콩나물국 (5.9) · 검은깨운두부 (5) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 삼겹살김치볶음 (5.9.10) · 총각김치(9) · 뿌셔뿌 (1.2.5.6.10.15.16) · 사과	· 잡곡밥 · 수제호두타르트 (1.2.5.6.14) · 얼큰수제비국 (5.6) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13)	· 참쌀밥 · 닭다리삼계탕 (15) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 열갈이무침 (5.6.13) · 동태전 (1.5.6) · 오색진미전 (1.5.6) · 깍두기(9) · 참외	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 가지나물(5.6) · 배추김치(9) · 아이스망고치즈샐러드(2)	· 뭇문어술밥 (5.6.13) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 비름나물무침 (5.6.13) · 바베큐복합 (5.6.10.12.13) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 총각김치(9) · 메론 · 초코찰떡(2.5)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	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	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산/	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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	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/	중국산/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	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	국내산/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	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	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	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	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	13.5	897.7	998.3	801.7	865.1	877.4		
탄수화물(g)			59.1	128.7	161.8	124.9	133.2	123.0		
단백질(g)	20.00	20.00	17.4	40.2	30.4	36.8	34.2	36.0		
지방(g)			23.5	33.8	26.0	15.7	21.4	21.6		
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	116.3	86.1	92.6	106.6	170.4	125.7		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.1	0.6	0.6	0.7	0.4		
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	1.2	4.1	0.5	0.5	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.3	22.8	28.2	24.2	13.8	12.6		
칼슘(mg)	237.00	278.00	213.1	266.0	129.6	235.4	212.3	222.1		
철분(mg)	3.60	4.60	3.7	4.3	3.6	2.9	3.2	4.3		

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 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 25~29년 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
				· 잠곡밥 · 용심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18) · 갈치우조림 (5.6.13) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 차메이카닭꼬치 (5.6.15) · 깍두기(9) · 씨없는포도	· 명란마요상겹덮밥(1.5.6.10.13) · 햄또띠아 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 배추된장국 (5.6) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잠곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 콩나물파우칭 (5.6.13) · 감자전(5.6) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 배	· 스텝계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 미소된장국 (5.6) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 블랙올리브치킨 (2.5.6.13.15) · 총각김치(9) · 오렌지			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산스팸-수입			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품				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	5.3	830.2	976.3	686.5	862.3			
탄수화물(g)			56.7	122.6	132.8	93.0	127.4			
단백질(g)	20.00	20.00	19.0	23.8	35.4	36.5	32.5			
지방(g)			24.3	27.0	37.8	14.1	19.8			
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	144.3	59.4	145.7	149.5	252.0			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.5	1.0	1.0			
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.7	0.5	0.5			
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.3	13.3	13.9	17.4	58.6			
칼슘(mg)	237.00	278.00	177.0	146.8	208.0	184.2	167.1			
철분(mg)	3.60	4.60	4.3	3.6	4.9	4.4	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 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 25-29년 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