

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)		
		· 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 별속떡국 (1.5.6.16) · 알찬깨잎동그랑 행 (1.2.5.6.10.15.16) · 닭다리살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 워터젤리	· 잡곡밥 · 전복소라죽 (9.18) · 바게트프렌치토 스트(1.2.5.6.13) (5.6.10.13) · 사태고구마편 (5.6.10.13) · 공중곶잎전 (1.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 애플망고우유 (2)	· 잡곡밥 · 마들렌 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 한입연근떡갈비 (5.6.10.13.15.16) · 18) · 불어묵과리고추 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 비타한라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · 햄스크렘블에그 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 건새우마늘쫀 (5.6.9.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) · 베이컨떡말이 (10) · 잭스(2.5.6) · 우유(2) · 콘시리얼바 (1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 미니베이글&크 림치즈 (1.2.5.6.13) · 미역된장국 (5.6.9) · 크리스피돈강정 (2.5.6.10) · 삼치데리야끼 (5.6.13) · 총각김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 초코취냥시예 (1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 양송이오물렛 (1.2.5.6.8.10.12 .13.15.16) · 산적구이 샐러 드 (1.2.3.5.6.10.15 .16.18) · 배추김치(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 배추된장국 (5.6) · 뜬육골소스숙주 볶음 (5.6.10.13.18) · 가마포꼬연근전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 딸기카스테라 (1.2.5.6)		
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)/국내 산	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	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/		
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	전북-인도네시아 소라-터키				상치-국내산	바지락-국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	16.7	993.7	871.1	791.2	1,105.5	945.7	989.0	635.6
탄수화물(g)			56.2	145.5	127.4	118.3	124.8	135.9	126.4	110.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.2	36.5	42.8	26.3	48.9	34.1	40.8	29.1
지방(g)			27.6	27.7	19.1	23.3	43.5	28.7	34.7	7.4
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	146.0	54.3	117.3	74.4	345.4	138.9	425.0	52.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.5	0.8	0.9	0.8	0.4	0.7	0.6
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.8	0.4	1.1	0.4	0.9	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.1	5.6	7.9	46.8	31.5	48.8	10.1	7.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	275.4	184.7	331.7	152.4	488.0	220.2	736.8	208.5
철분(mg)	3.60	4.60	5.2	4.2	5.1	4.5	4.7	7.6	6.8	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, 곶절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곶절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 부어 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		04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)		
		· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 뜬육불고기 (5.6.10.13) · 부추장떡 (5.6) · 오레오츄러스 (1.2.5.6) · 배추김치 (9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13)	· 잡곡밥 · 들깨오리탕 (5.6) · 코다리살조림 (5.6.13) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 깍두기 (9) · 블루베리요거트 (2)	· 새우튀김우동 (새우) (1.5.6.7.8.9.13.18) · 불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 감자튀김 (5.6.12) · 배추김치 (9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 블루레몬에이드 (13)	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 총각김치 (9) · 사과 · 단호박생크림샐러드 (1.2.5.6.13)	· 롤유부초밥 (1.5.6.10.16) · 계란파교 (1.9) · 신선밀떡볶이 (1.5.6.13) · 어묵튀김 (1.5.6) · 닭봉황간장구이 (5.6.13.15.18) · 야끼만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) · 주시콜 (11.13)	· 날치알밥 (9) · 김치콩나물국 (5.9) · 갯잎나물볶음 (5.6) · 갈떡꼬치 (1.5.6.10.15.16) · 나박김치 (9) · 매일바나나우유 (2)	· 잡곡밥 · 해물수제비국 (새우) (5.6.9.13) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 고구마고로케 (5) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치 (9)		
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/	국내산/	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								새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	31.3	768.5	1,087.7	1,462.8	918.2	1,058.5	1,081.4	998.8
탄수화물(g)			55.9	118.4	114.7	211.6	124.9	163.2	154.2	139.0
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	39.2	73.1	34.3	40.6	48.1	49.6	47.2
지방(g)			26.1	14.2	35.7	52.3	27.6	22.2	29.5	26.6
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	171.3	89.6	91.4	105.6	328.6	241.0	112.7	72.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.1	1.4	0.8	0.5	0.7	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.7	0.5	0.8	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.0	25.7	9.7	35.6	29.5	34.6	15.4	119.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	307.2	133.3	372.0	410.5	256.8	363.7	233.1	201.3
철분(mg)	3.60	4.60	5.4	6.2	5.7	5.0	4.8	5.0	3.5	4.9

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일갈이배추/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

(석식)

주간 학교급식 영양량		04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)		
		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		소라-국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	16.8	877.8	834.1	746.5	1,124.7	1,128.9	1,061.7	689.5
탄수화물(g)			52.7	126.6	92.9	105.8	152.1	138.5	153.0	75.0
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	35.9	44.1	41.2	31.0	48.5	42.9	50.5
지방(g)			30.1	24.5	28.5	17.2	44.4	41.7	29.9	19.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	128.1	101.5	171.7	89.6	174.3	103.2	183.2	145.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.3	0.7	1.2	1.3	0.4	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.4	19.9	24.6	11.8	21.3	24.5	18.5	13.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	264.3	246.1	265.7	214.0	283.8	312.1	179.1	292.6
철분(mg)	3.60	4.60	4.8	4.2	5.7	5.8	3.1	5.1	5.8	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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/겉절이배추/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.감