

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
				· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 훈육메추리알조림(1.5.6.10.13) · 연두부회 (5.6.13) · 깍두기(9) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 참치야채죽 (1.5.9) · 인절미토스트 (2.5.6) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 푸살리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 헬로연요(2)	· 잡곡밥 · 미니말기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 오징어미국 (5.6.17) · 로제퐁당미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 총각김치(9) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 돈육훈제볶음 (5.6.10) · 참치김치볶음 (5.9) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 우유(2) · 비타민젤리	· 잡곡밥 · 블랙문파이 (1.2.5.6) · 감자국(5.6.9) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 콩나물볶고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 수박주스(13)	· 잡곡밥 · 무화과팬케익 (1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 순두부케란국 (1.5.9) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 옥살류스테인크(10.13) · 총각김치(9) · 스위트매실주스
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/	노르웨이/	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/
추꾸미/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	10.0	762.7	1,085.8	804.0	973.3	811.3	1,016.4	753.7
탄수화물(g)			61.0	111.2	184.4	123.8	121.2	128.1	137.9	114.8
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	30.9	35.8	27.6	37.8	29.0	33.8	28.6
지방(g)			24.3	19.4	22.7	21.1	35.4	19.9	34.7	18.7
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	121.3	94.9	55.6	73.1	342.8	39.9	105.5	53.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.8	0.6	0.6	0.8	0.6	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.7	0.3	1.2	0.3	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.0	4.5	32.1	26.1	29.5	52.5	16.1	21.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	223.4	265.2	218.3	155.8	318.4	159.5	274.0	206.5
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	3.6	3.5	2.8	4.0	4.9	3.4	5.9

\* 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, 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		04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)		
		· 잡곡밥 · 설렁탕 (5.6.9.16) · 레몬크림소스새우(새우) (1.2.3.5.9.13) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 불닭팬이버섯구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 캔디떡 (4.5.14.19) · 배	· 잡곡밥 · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 계란명란찜(1) · 상색나물무침(13) · 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 치즈볼(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 참외	· 주꾸미상경덮밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.16) · 햄마늘퐁퐁음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 양념김치(9.13) · 고르곤졸라또띠아(2.5.6.12.13) · 미숫가루 (2.5.13)	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 덕덕오이무침(5.6.13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 가지미튀김(5.6) · 알갈자베이컨구이 (2.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 오렌지	· 잡곡밥 · 브로콜리소프 (2.5.6.10.13.16) · 해물스파게티(새우) (1.2.5.6.9.12.13.17) · 갈릭크로와상 (1.2.5.6) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 돈마호크스테이크(2.10) · 비트무피클(13) · 상그리아에이드	· 나가사끼짬뽕(새우) (5.6.9.10.13.17.18) · 미니뉴욕식하도그 (1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) · 물만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 피자춘권 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 말리주스(13)	· 잡곡밥 · 해물볶음우동(새우) (5.6.9.10.13.17.18) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 경양식왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플		
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/		
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					가자미-미국	새우-베트남	새우-베트남 바지락, 홍합-국내	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	41.6	977.4	934.8	842.8	830.4	2,128.9	943.2	1,233.0
탄수화물(g)			47.8	133.3	111.2	106.0	115.9	220.3	130.1	164.8
단백질(g)	20.00	20.00	18.6	41.2	61.1	43.9	42.8	78.3	39.4	35.7
지방(g)			33.6	29.7	26.4	39.9	19.9	98.8	30.8	45.8
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	130.9	32.9	245.5	128.7	63.8	183.7	376.8	33.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.3	0.6	1.0	0.7	1.9	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.9	0.5	0.5	1.2	0.6	1.6	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	36.8	16.1	32.0	23.1	58.1	54.5	55.0	50.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	271.5	113.1	402.0	436.5	191.7	214.3	187.1	169.2
철분(mg)	3.60	4.60	6.3	9.5	6.0	6.1	4.2	5.9	7.4	3.9

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)  
2) 배추: 배추김치, 깬겉이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추  
3) 고춧가루: 배추김치, 깬겉이, 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(「원산지표시제 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.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)		
		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	<b>새우-베트남</b> 홍합, 바지락-국내									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	19.1	1,059.7	850.3	887.9	1,000.9	1,005.9	1,228.9	1,101.7
탄수화물(g)			57.7	156.0	124.6	137.4	138.1	127.7	167.1	191.6
단백질(g)	20.00	20.00	17.5	42.0	33.8	48.0	47.8	35.6	38.9	48.8
지방(g)			24.8	28.3	22.6	15.1	27.9	36.3	45.7	14.5
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	170.4	159.7	220.6	102.8	200.0	169.0	165.8	87.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.8	0.8	0.6	0.8	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.8	0.6	0.5	0.5	0.5	1.2	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	43.5	16.8	129.4	26.8	20.1	24.2	20.8	19.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	230.3	239.6	254.8	208.3	240.1	208.7	370.6	254.5
철분(mg)	3.80	4.60	4.7	5.9	5.7	5.5	3.1	3.1	4.1	3.8

\* 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/열같이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루  
 4) 콩/콩가공품: 두부, 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