

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)		
		· 잡곡밥 · 크림치즈모카번 (1.2.5.6) · 별출떡국 (1.5.6.16) · 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 깍두기(9) · 미니월(2)	· 잡곡밥 · 김치낙지죽 (5.6.9) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 브로콜리행복음 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 카프리썬	· 잡곡밥 · 육개장(5.6.16) · 감자채볶음 (5.10) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 팜투스쿨주스 (13)	· 잡곡밥 · 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 해쉬브라운 (5.6.12) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16) · 배추김치(9) · 코코볼(5.6) · 우유(2) · 짜요짜요(2)	· 잡곡밥 · 스위트계란빵 (1.2.5.6) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 블랙페퍼큐브스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 명태살두부전 (1.5.6) · 깍두기(9) · 후레쉬업주스 (13)	· 잡곡밥 · 고구마치즈케익 (1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 쇠고기매추리얼 조림 (1.5.6.13.16) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 허쉬초코우유 (5)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 들깨무채국 (5.6.9) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 하와이안칩스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)		
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/		
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/		
추꾸미/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	가자미-미국									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	13.5	956.6	948.5	796.5	967.4	909.3	981.4	640.1
탄수화물(g)			63.8	158.2	149.0	121.7	144.3	150.6	146.0	115.0
단백질(g)	20.00	20.00	14.8	39.7	34.2	29.1	31.0	33.9	42.0	21.2
지방(g)			21.4	16.8	22.7	20.2	28.9	19.1	23.7	10.3
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	212.3	56.9	117.7	36.1	789.1	61.6	114.2	28.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.3	0.4	0.4	1.8	0.3	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.6	0.3	1.3	0.3	0.7	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	39.5	8.1	26.8	51.1	80.9	30.8	33.6	67.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	189.5	190.3	157.6	137.4	319.2	142.8	387.1	123.1
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	4.0	4.3	3.5	4.6	2.8	5.8	3.2

\* 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 등에서 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)

		05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
		주간 학교급식 영양량		· 잠곡밥 · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · <b>해물떡볶이(새우)(1.5.6.8.9.13.17)</b> · 오이부추무침(13) · 고구마맛탕(5.13) · 돈갈비구이(5.6.10.13.16) · 깍두기(9)	· 잠곡밥 · 팔미어파이(1.2.5.6.13) · 전복살미역국(5.6.18) · 납작면안동찜닭(5.6.13.15.16) · <b>매운해물잡채(새우)(5.6.9.13.17)</b> · 미나리우생채(13) · 배추김치(9) · 배	· 갓창치주먹밥(1.5.9) · 닭갈국수(5.6.9.15) · 고기/감치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · 어묵황교치(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 딸기요거트스무디(2)	· 잠곡밥 · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 푸실리냉파스타(1.5.6.12.13) · 수제치킨가스(2.5.6.12.13.15.16.18) · 매크롬수비드언어 · 배추김치(9) · 파인애플	· 잠곡밥 · 짬뽕순두부국(5.6.9.10.13.17.18) · 마늘홍돼지고기볶음(5.6.10.13) · 애호박전(1.5.6) · 우리팥전(1.2.5.6.10.15.16) · 훈제오리냉채무침(1.2.5.6) · 총각김치(9) · 아이스크림(1.2.5)
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)/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
곶등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	국내산
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-필리핀 새우-베트남				바지락-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	24.3	899.7	1,028.4	1,248.6	989.6	850.4
탄수화물(g)			60.7	142.0	160.8	206.8	134.6	108.8
단백질(g)	20.00	20.00	17.3	38.2	40.6	42.9	52.9	39.3
지방(g)			22.0	18.3	23.2	25.7	25.4	28.6
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	106.1	29.6	134.9	116.6	91.4	157.8
티아민(mg)	0.33	0.40	1.6	0.7	0.6	0.4	5.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.5	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	45.4	19.1	26.2	34.2	33.9	113.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	188.8	137.9	166.8	261.7	184.8	192.7
철분(mg)	3.60	4.60	3.9	3.5	5.1	3.5	2.6	4.6

\* 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, 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 25~29년 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				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
				· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 상색묵우침 (2.5.6) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 수수부꾸미(5) · 배추김치(9) · 케일양배추쌈 · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 오므라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 미소된장국 (5.6) · 단호박견과류찜 (4.13) · 참나물무침 (5.6) · 데리야가멘초카츠 (1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 파출바(1.2.5)	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 고사리나물튀김 (5.6) · 알찬갯잎동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 고추바사삭치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 씨없는포도	· 소보루비빔밥(따로배식) (1.5.6.9.13.16) · 가츠산도 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 김치콩나물국 (5.9) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 모구모구(5.13)	· 잡곡밥 · 나주곰탕 (1.5.6.9.16) · 미나리오징어초무침(5.6.13.17) · 가지나물(5.6) · 가자미까스(5) · 깍두기(9) · 콘소스 (1.2.5.6.13) · 참외	· 잡곡밥 · 초코크로와상 (1.2.5.6.13) · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.18) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 배추김치(9) · 메론	· 바몬드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 블루베리찰떡(5) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 열갈이무침 (5.6.13) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 지짐꽃전(2.5.6) · 배추김치(9)
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/
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								가자미-미국		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	14.8	811.7	1,093.0	1,091.8	968.6	667.6	810.5	903.0
탄수화물(g)			52.1	125.2	126.6	132.7	117.9	96.3	133.6	135.3
단백질(g)	20.00	20.00	17.0	41.8	33.0	50.0	41.8	29.1	28.4	35.0
지방(g)			30.9	15.7	50.8	38.6	36.0	16.5	17.9	23.3
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	150.2	88.4	397.3	83.9	113.3	67.9	71.3	109.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	1.0	0.4	0.7	0.5	0.3	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.7	0.4	0.7	0.4	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.2	23.9	16.9	18.5	85.5	21.3	11.3	16.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	183.8	167.8	226.8	174.5	214.2	135.9	219.4	248.6
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	3.4	5.0	4.9	6.7	2.6	6.1	5.7

\* 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 편쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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