

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)		
		· 잡곡밥 · 이츠웰트엥글케익(1.2.5.6) · 참치김치찌개(5.9) · 너비아니소스조림(1.5.6.10.13.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 돌돔맛김구이 · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 사태김치찜(5.6.9.10.13) · 팽이버섯맛살전(1.5.6.8) · 깍두기(9) · 오셰프마시는주스(13)	· 잡곡밥 · 초코취냥시에(1.2.5.6) · 쇠고기국밥(5.6.16) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 살구에이드(13)	· 잡곡밥 · 미역새우초무침(새우)(5.6.9.13) · 돈육김치볶음(5.9.10) · 돌돔말아싸먹는행(1.2.5.6.10.15.16) · 온두부(5) · 치즈(2.5.6) · 우유(2) · 블루베리초콜릿(2.5)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 꽃게된장국(5.6.8.18) · 돈육단호박조림(5.6.10.13) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 배추김치(9) · 아랑주스(13)	· 잡곡밥 · 버섯찌개(5.6.9.16) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 용가리치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 클레이즈도넛(1.2.5.6) · 요거얌얌(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 카스테라(1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 진미채간장볶음(5.6.13.17) · 총각김치(9) · 플리또주스(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	국내산	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					새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	19.9	1,086.7	963.5	942.2	915.3	931.6	1,144.6	715.0
탄수화물(g)			55.8	142.9	131.9	143.2	123.6	122.3	130.4	125.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	37.9	44.1	35.8	38.9	37.2	32.2	34.7
지방(g)			28.0	37.4	27.4	23.6	28.6	31.1	55.0	6.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	202.0	171.1	142.9	233.7	306.4	155.9	293.6	51.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.8	0.5	0.9	0.7	0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.6	0.8	0.4	1.0	0.7	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.7	15.2	10.9	9.8	47.5	60.0	10.1	4.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	320.6	291.3	291.5	225.6	471.8	323.0	268.2	122.0
철분(mg)	3.60	4.60	4.0	2.9	3.6	5.0	4.2	4.5	3.5	2.5

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 * 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/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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 25~29번 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

(중식)

주간 학교급식 영양량		05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)		
		원산지	· 콩나물밥 (5.6.16) · 고추장찌개 (5.6.10) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 조기구이(5) · 떡갈비/파채우침 (5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 찹쌀떡볶이 (1.2.5.6) · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 고구마롤가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9)	· 비빔밥(따로배식)(5.6.16) · 김치된장국 (5.6.9) · 취나물볶음 (5.6) · 계란후라이 (1.5) · 의성마늘직꾸닭 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 나박김치(9) · 레몬아이스티	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 상갈살구이 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 배	· 잡곡밥 · 아귀매운탕 (5.6) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 참깨소스샐러드 (1.3.5.6.8.10.13.18) · 가지나물 (5.6.16) · 매콤닭봉영구이 (5.6.13.15) · 깻두기(9)	· 돈코지라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 콘&치즈브래드 (1.2.5.6) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 배추김치(9) · 빅썸 (13)	· 잡곡밥 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 상추겉절이 (5.6.13) · 목살고추장구이 (5.6.10.13) · 삼치데리야끼 (5.6.13) · 배추김치(9) · 과일생크림샐러드(키위) (2.11)	
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/	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								삼치-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.2	784.6	1,253.3	657.9	1,001.4	750.8	1,382.9	844.1
탄수화물(g)			49.6	91.2	156.5	97.3	113.7	85.2	157.9	106.3
단백질(g)	20.00	20.00	18.2	41.6	32.0	42.4	39.6	43.8	51.0	44.6
지방(g)			32.3	27.2	54.1	10.9	41.0	24.0	61.3	24.5
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	154.7	71.5	202.7	163.6	193.0	142.5	60.9	95.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.3	0.4	0.8	0.9	0.4	1.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.4	0.7	0.8	0.6	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.1	11.6	11.9	58.1	30.8	18.2	99.4	24.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	195.7	146.5	233.2	160.7	235.7	202.3	242.8	137.0
철분(mg)	3.60	4.60	4.1	4.7	3.5	4.3	3.5	4.3	5.8	3.5

* 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/얼갈이배추/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		05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)		
		· 잡곡밥 · 백김자탕 (9. 10. 16) · 아삭고추된장무침 (5. 6. 13) · 계란말이 (1. 2. 5. 6. 8. 10. 15. 16) · 코다리단호박강정 (4. 5. 6. 12. 13) · 짬두기(9) · 아이스파인코코 (1. 2. 5)	· 불고기필라프 (2. 5. 6. 13. 16) · 소시지페스츰리 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 15. 16) · 미소된장국 (5. 6) · 시금치고추장무침 (5. 6. 13) · · 관동새우(새우) (1. 5. 6. 9. 13) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 유부복주머니국 (5. 6) · 닭갈비 (5. 6. 13. 15) · 멸치견과류볶음 (5. 6. 13. 14) · 별별두부까스 (5. 6. 12. 13) · 총각김치(9) · 메론	· 소불고기김치비빔밥 (따로배식) (5. 6. 9. 13. 16) · 쇠고기감자국 (5. 6. 16) · 반건오징어고추조림 (5. 6. 13. 17) · 아보카도치킨타코 (1. 2. 5. 6. 12. 13. 15. 18) · 나박김치(9) · 리얼말기주스 (13)	· 잡곡밥 · 열갈이배추국 (5. 6. 9. 16) · 등갈비콩나물찜 (1. 5. 6. 10. 13. 18) · 건파래볶음 (5. 6. 13) · 호떡쌀군만두 (1. 5. 6. 15) · 총각김치(9) · 딸기크로칸슈 (1. 2. 5. 6)	· 잡곡밥 · 근대된장국 (5. 6. 9) · 오색우쌈 (1. 5. 8. 13. 16) · 미니새송이볶음 (1. 5. 6. 13) · 닭봉령강정소스 (5. 6. 12. 13. 15) · 배추김치(9) · 푸딩	· 각두기볶음밥 (5. 6. 9. 10) · 유부국(5. 6) · 콩나물냉채 (1. 5. 6. 8. 13) · 계란후라이(1. 5) · 바베큐캡 (5. 6. 10. 12. 13) · 배추김치(9) · 팔콘(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		
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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	14.9	1,013.6	810.1	1,003.8	879.9	927.8	846.8	828.2
탄수화물(g)			53.4	131.5	102.7	127.9	117.5	131.4	127.4	109.9
단백질(g)	20.00	20.00	20.8	67.7	26.9	55.3	54.0	34.5	42.4	37.6
지방(g)			25.8	21.6	32.2	29.3	20.4	27.9	17.9	23.9
비타민A(μgRAE)	175.00	246.00	112.8	212.0	121.9	83.2	70.9	76.0	198.1	111.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.3	0.6	0.7	0.7	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.8	0.4	0.4	0.6	0.7	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.4	26.0	40.2	19.5	28.5	12.6	22.2	30.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	314.0	385.7	163.1	520.6	202.0	298.5	196.6	212.9
철분(mg)	3.60	4.60	7.0	5.6	2.9	6.4	6.4	13.6	4.1	4.1

* 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/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. 갖