

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)	05월 25일(토)	05월 26일(일)
				· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 초코우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기양송이죽 (1.5.9.16) · 핫케익 (1.2.4.5.6.13) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 꼬마돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9) · 런요구르트(2)	· 잡곡밥 · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 떡이썩갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 꼬마방식빵 (2.5.6) · 과일모양에이드 (13)	· 잡곡밥 · 연근양콩조림 (4.5.6.13) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 우유(2) · 비타민젤리	· 잡곡밥 · 목살김치찌개 (5.9.10) · 시래기든사태지짐 (5.6.10.13) · 연두부회 (5.6.13) · 총각김치(9) · 크랜베리치킨모닝빵 (1.2.5.6.12.15) · 아이누리주스 (13)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				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
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
추구미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품				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	14.5	978.7	1,029.6	891.9	860.6	859.6		
탄수화물(g)			61.6	148.1	155.4	131.8	132.0	135.9		
단백질(g)	20.00	20.00	15.1	32.7	31.3	33.6	36.8	37.4		
지방(g)			23.3	27.3	30.6	24.0	19.4	16.8		
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	137.4	105.6	74.5	87.6	328.0	91.5		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.3	0.4	1.0	0.7	1.0		
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.6	0.7	0.5	1.0	0.6		
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.5	21.7	6.9	14.0	44.9	55.0		
칼슘(mg)	237.00	278.00	266.6	315.6	304.0	220.3	320.9	172.4		
철분(mg)	3.60	4.60	4.8	4.3	6.2	5.5	4.0	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 깍절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 깍절이, 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				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)	05월 25일(토)	05월 26일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 딸리만주 (1.2.6)</li> <li>· 아욱된장국 (5.6.9)</li> <li>· 달걀찜 (1.9)</li> <li>· 쇠갓두부무침 (5)</li> <li>· 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 썬다시마 (5.6.13)</li> <li>· 씨없는포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 돼지국밥 (2.5.6.9.10)</li> <li>· 갈치무조림 (5.6.13)</li> <li>· 부추양파무침 (13)</li> <li>· 연양식물고기전 (1.2.6.16)</li> <li>· 고사리나물볶음 (5.6)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀국수 (5.6.15.16.18)</li> <li>· 반미샌드위치 2(1.2.5.6.12.13.16)</li> <li>· 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· <b>홍새우짜조(새우) (5.6.9.12.13)</b></li> <li>· 애플망고라떼 (2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 감자수제비국 (5.6)</li> <li>· 창나물무침 (5.6)</li> <li>· 낙지볶음 (5.6.13)</li> <li>· 유린기 (2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 김가루</li> <li>· 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 동태찌개(5.6)</li> <li>· 한우불고기 (5.6.13.16)</li> <li>· <b>애호박새우살볶음(새우) (9.13)</b></li> <li>· 녹두빈대떡 (5.6.9.10)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 아이스크림츄러스(1.2.5.6.13)</li> </ul>		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
3) 고춧가루/가공품				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	
돼지고기/가공품				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	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
국멸치, 건새우, 다시마 국내산								<b>새우-베트남</b>		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.7	850.4	869.5	771.4	799.6	1,053.4		
탄수화물(g)			55.0	105.2	114.6	101.2	127.8	141.7		
단백질(g)	20.00	20.00	20.4	34.0	50.0	30.9	51.6	52.3		
지방(g)			24.6	30.9	20.7	26.9	8.1	30.7		
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	142.6	214.9	46.6	165.0	75.9	210.7		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.7	0.9	1.8	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.4	0.6	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.5	22.4	8.3	42.6	57.5	16.6		
칼슘(mg)	237.00	278.00	235.4	268.0	128.1	302.5	188.1	290.4		
철분(mg)	3.60	4.60	4.7	4.4	4.4	3.7	4.6	6.1		

\* 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 등에사용하는 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)	05월 25일(토)	05월 26일(일)	
		• 잡곡밥 • 들깨도토리국 (5.6.9) • 계란고추장조림 (1.5.6.13) • 오이미역초무침 (13) • 옥수수빵스 (5.13) • 닭데리야까구이 (5.6.13.15) • 깍두기(9)	• 마제덮밥 (1.5.6.10.12.13.18) • 딸기잼크런치와플 (1.2.5.6.13) • 북어무국(5.6) • 소라살야채무침 (5.6.13) • 나박김치(9) • 얼라이브주스 (13)	• 잡곡밥 • 차돌박이된장국 (5.6.16) • 숙주나물무침 • 누들말떡볶이 (1.5.6.13) • 허니콤보치킨 (5.6.13.15.18) • 배추김치(9) • 배	• 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 옥수수면 • 애플파이생지 (1.2.5.6) • 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) • 나박김치(9) • 따옴주스(13)				
식재료	원산지	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/				
다량어/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		소라살-터키							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	32.2	1,120.6	1,033.5	980.8	1,132.7		
탄수화물(g)			58.3	179.3	113.4	168.3	160.4		
단백질(g)	20.00	20.00	16.2	63.1	45.0	39.4	25.4		
지방(g)			25.5	17.6	44.6	15.8	43.1		
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	106.2	142.7	137.3	79.2	65.6		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.8	0.8	0.4	0.4		
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.6	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.50	33.40	39.0	7.4	30.0	15.4	103.1		
칼슘(mg)	237.00	278.00	183.3	270.4	146.7	137.5	178.6		
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	6.0	5.7	3.2	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, 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 25~29번 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