

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)	06월 01일(토)	06월 02일(일)		
		· 잡곡밥 · 생크림롤케익 (1.2.5.6) · 순두부계란국 (1.5.9) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 쪽파크림치즈베 이글(1.2.5.6.10) · 톨묵메추리알조 림(1.5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 베스킨미피과즙 (13)	· 잡곡밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16) · 연양식물고기산 적볶음 (2.5.6.13.16) · 오징어볶음 (5.13.17) · 깍두기(9) · 딸기도넛 (1.2.5.6) · 스위트청포도주 스(13)	· 잡곡밥 · 참치고추장볶음 (5.6.13) · 단호박부꾸미 (10.15.16) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 배추김치(9) · 시리얼(5.6) · 우유(2) · 견과류 (2.4.14.19)	· 잡곡밥 · 감자빵(1.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 매운사태짬 (5.6.10.13) · 마늘쌈전 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 총각김치(9) · 배추김치(9) · 미숫가루라떼 (2)	· 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 미역된장국 (5.6.9) · 콩지데리야꼬조 림(5.6.13) · 숯불닭다리살구 이(5.6.15) · 배추김치(9) · 심콩주스(13)	· 잡곡밥 · 마들렌 (1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 오징어브로콜리 숙회(파로배 식)(5.6.13.17) · 미트볼견과류강 정 (1.2.4.5.6.10.13 .14.15.16) · 깍두기(9) · 요거트(2)		
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 베이컨-수입	국내산/국내산 스팸-수입	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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	9.0	743.5	886.0	869.3	1,102.9	797.8	901.3	918.9
탄수화물(g)			59.8	115.4	146.3	127.9	138.0	121.8	122.5	129.1
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	33.6	34.2	33.8	33.7	37.7	25.7	34.4
지방(g)			24.3	15.6	17.1	22.9	45.7	15.9	26.9	27.6
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	109.8	47.7	262.3	21.9	118.8	98.3	67.5	26.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.7	0.4	0.7	0.6	0.5	0.3
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.5	0.3	0.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.5	49.6	45.1	14.5	24.7	8.7	51.6	8.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	154.6	96.0	124.9	133.8	259.8	158.6	308.1	265.6
철분(mg)	3.60	4.60	3.3	2.7	4.1	4.5	1.9	3.5	6.7	2.8

\* 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, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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 25~29년 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 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)	06월 01일(토)	06월 02일(일)
				· 잡곡밥 · 삼색홍심이만두 국 (1.5.6.9.10.16.18) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 총각김치(9) · 참외	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 바베큐삼겹살구이 (5.6.10.12.13) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 수제과일요거트 (2.11.13)	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 비빔나물우침 (5.6.13) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 크래커감자샐러드 (1.2.4.5.6.10.13) · 배	· 잡곡밥 · 불로냐스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) · 매크어묵국 (1.5.6) · 명엽채소림 (5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 콘치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 시저샐러드 (1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 깨찰스틱 (1.2.5.6) · 콩비지찌개 (5.9.10) · 훈제오리야채찜 (5.6.12.13) · 도토리묵야채우침 (5.6.13) · 도훈통그랑맹 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 메론	· 장칼국수 (1.5.6) · 흑당크로플 (1.2.5.6) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · <b>감자말이새우(새우)</b> <b>(1.5.6.9.12)</b> · 배추김치(9) · 올데이주스(13)	· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 치즈스틱 (1.2.5.6) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 깻두기(9) · 씨없는포도
<b>주간 학교급식 영양량</b>				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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/	국내산/	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/
다량어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/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	36.7	917.4	1,095.2	1,207.5	1,321.0	973.8	1,356.5	1,007.2
탄수화물(g)			55.0	122.0	139.7	153.6	197.1	138.7	217.6	157.1
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	49.4	38.7	55.4	49.2	42.5	33.1	33.8
지방(g)			27.7	24.5	41.2	40.2	36.7	25.6	39.9	26.2
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	145.1	87.1	176.6	205.8	160.8	95.4	41.1	93.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.8	0.8	0.5	0.8	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.7	0.6	0.7	1.1	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	63.2	131.4	30.3	41.1	15.1	97.9	29.3	12.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	256.7	168.4	246.6	243.2	383.4	242.1	229.8	350.6
철분(mg)	3.60	4.60	5.2	5.2	3.9	4.9	5.7	6.4	4.5	5.4

\* 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 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 죽미 및 찹쌀을 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)	06월 01일(토)	06월 02일(일)		
		• 잡곡밥 • 간장비빔국수(5.6.13) • 배추된장국(5.6) • 오리불고기(5.6.13) • 갯잎나물볶음(5.6) • 배추김치(9) • 구슬아이스크림(1.2.5)	• <b>모듬텐동(새우)(1.5.6.9.13.17)</b> • 김치콩나물국(5.9) • 토마토유자절임(2.12.13) • 단우지우침(13) • 갯잎순살닭꼬치(1.5.6.15) • 나박김치(9) • 돌주스(13)	• 잡곡밥 • 감자계란국(1.5.6.9) • 돼지갈비찜(5.6.10.13.16) • 단호박팔찌(5.6.14) • 납작비빔만두(1.5.6.13) • 총각김치(9) • 발양갱 • 사과	• <b>새우베이컨볶음밥(새우)(1.2.5.6.9.10.13.18)</b> • 피호랑국(5.6.18) • 오이부추우침(13) • 두부전 양념장(1.5.6.13) • 지파이(2.5.6) • 배추김치(9) • 푸딩	• 잡곡밥 • 감자홍심이국(5.6.9.17) • 로제찜닭(2.5.6.10.15.16) • 열갈이우침(5.6.13) • 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13.16.18) • 깍두기(9) • 동물모양빵(1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 육개장(5.6.16) • 크림떡볶이(2.5.10.13) • 바셋어묵볶음(1.5.6.13) • 스노웁순살치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) • 깍두기(9) • 만다린슬러드(1.2.5.6.12.13)	• <b>중국식볶음밥(새우)(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16)</b> • 시금치된장국(5.6.9) • 치커리유자우침(13) • 고추잡채(5.6.10.13.18) • 꽃빵(5.6) • 배추김치(9) • 짜장소스(1.5.6.9.10.13.16.18) • <b>새우왕만두(새우)(1.5.6.9.10.16)</b> • 노투스크림치즈떡(2.5)		
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/		
주꾸미/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					홍합-국내산 <b>새우-베트남</b>			<b>새우-베트남</b>		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	11.5	1,041.0	623.0	1,037.7	876.7	922.3	1,130.5	981.7
탄수화물(g)			61.3	147.3	78.1	163.8	143.1	150.1	159.5	153.3
단백질(g)	20.00	20.00	15.3	35.4	22.7	40.1	35.0	37.0	50.4	45.4
지방(g)			23.4	31.7	25.6	24.3	16.2	17.9	30.9	19.6
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	183.4	239.4	146.7	257.2	96.7	177.0	108.9	148.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.3	0.8	0.3	0.8	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.5	0.6	0.5	0.6	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.4	16.0	44.0	24.6	47.4	25.2	22.0	32.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	196.2	228.8	177.2	135.8	199.4	240.0	202.8	218.1
철분(mg)	3.60	4.60	5.1	4.1	8.5	4.3	4.1	4.6	3.8	4.2

\* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지  
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 잡쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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