

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)		
		· 잡곡밥 · 별속떡국 (1.5.6.16) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 딸기카스테라 (1.2.5.6) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 불고기낙지죽 (1.5.9.16) · 샐러드빵 (1.2.5.6.12.13) · 잡채어묵볶음 (1.5.6.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 후레쉬업주스 (13)	· 잡곡밥 · 찰보리팬케익 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 알감자스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 사과망고주스 (13)	· 잡곡밥 · 파리고추멸치볶음(5.13) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 베이컨떡말이 (10) · 바나나 · 시나몬시리얼 (5.6) · 온두부(5) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.15.18) · 궁중깻잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 새콤자두주스	· 잡곡밥 · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 커리우유(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)/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/	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					바지락-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	21.3	1,048.3	989.3	812.1	1,169.6	874.6	865.9	1,044.0
탄수화물(g)			61.9	166.3	159.6	129.1	139.0	155.6	142.5	140.7
단백질(g)	20.00	20.00	16.2	44.3	38.1	26.5	54.5	32.4	31.5	38.1
지방(g)			21.9	21.4	21.2	19.8	42.7	12.7	18.1	34.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	130.0	161.6	53.9	45.5	270.7	118.3	76.3	32.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.5	0.4	0.9	0.3	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.9	0.4	0.3	1.1	0.5	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.3	12.4	34.2	28.1	33.9	7.6	12.3	9.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	281.5	392.2	167.9	216.2	417.1	214.2	164.2	156.8
철분(mg)	3.60	4.60	4.8	5.7	3.9	4.4	5.2	4.8	3.6	4.7

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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, 부어 등 건조한 것은 제외

* 2023.7.1.부터 25-29일 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				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)
				· 잡곡밥 · 모듬순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 코다리살조림 (5.6.13) · 아삭고추된장우침(5.6.13) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 깎두기(9) · 배 · 수리취꿀떡	· 잡곡밥 · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 무쌈 · 메추리알떡볶이 (1.5.6.13) · 들깨고사리나물 (5.6) · 쌍장닭구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 딸바우유(2.13)	· 열무모리비빔밥 (따로배) (5.6.9.16) · 관후레이크핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) · 청국장 (5.6.9.10) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 케란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 캐모마일릴렉서 (11.12)	· 잡곡밥 · 북어우국(5.6) · 단호박견과류찜 (4.13) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 새우미나리전 (새우)(5.6.9.13) · 총각김치(9) · 수박	· 잡곡밥 · 비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) · 배추된장국 (5.6) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 옥수수찌즈구이 (1.2.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 비스켓수 (1.2.5.6)	· 열큰김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 발효랑만두찜 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) · 개살크림고로케 (1.2.5.6.10.12.16) · 닭가슴살케사디아 (2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 새송이버섯전 (1.5.6) · 애호박전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 참외
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/	국내산/	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				새우-베트남						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.2	1,017.7	923.9	655.5	718.2	1,129.0	895.5	871.2
탄수화물(g)			61.7	151.4	146.6	91.4	112.0	176.1	147.3	116.8
단백질(g)	20.00	20.00	19.3	62.3	45.1	31.9	29.9	43.2	30.7	37.3
지방(g)			18.9	15.6	16.5	18.4	16.3	25.6	19.1	26.9
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	164.1	49.6	175.6	180.0	318.9	96.6	72.1	77.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.5	0.4	0.5	1.0	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.5	0.6	0.5	0.7	0.2	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.3	24.3	48.6	18.6	14.6	15.1	97.3	20.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	225.0	260.4	276.5	246.6	135.5	206.0	210.2	135.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.2	5.8	3.2	5.2	3.3	3.3	2.2	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 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 죽미 및 현미를 포함)
- 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 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		06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)		
		• 잡곡밥 • 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.16)(5.6.13) • 양념순두부찜(5.6.13) • 진미채볶음(5.6.13.17) • 연어까스(1.5.6.13) • 양념김치(9.13) • 뽕따이이스(1.2.5)	• 잡곡밥 • 날치알크림파스타(1.2.5.6.10.13) • 유부국(5.6) • 키위소스샐러드(키위)(1.2.5.13) • 고구마파인애플(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 칼릭파이(1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 해물수제비국(새우)(5.6.9.13) • 참나물무침(5.6) • 오리열탄불고기(5.6.13) • 순대떡강정(2.5.6.10.12.13.16) • 깍두기(9) • 오렌지	• 감바스라이스(새우)(2.5.9.10.13) • 미소된장국(5.6) • 가지나물(5.6) • 팔콘강정치킨(1.5.6.12.13.15) • 고구마그라탕(2.5.6.13.16) • 총각김치(9) • 사과	• 잡곡밥 • 목은지감자탕(5.6.9.10) • 더덕오이무침(5.6.13) • 레몬크림소스새우(새우)(1.2.3.5.9.13) • 치즈떡갈비구이(5.6.13.15) • 깍두기(9) • 요구르트(2)	• 잡곡밥 • 초코볼스틱(1.2.5.6) • 들깨순두부국(5.6.9) • 아기콩나물찜(새우)(5.6.9.13.17.18) • 애호박볶음(9) • 닭데리아끼구이(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 메론	• 훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 아욱된장국(5.6.9) • 숙주나물무침 • 멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 찜빵군만두(1.5.6.10.16.18) • 총각김치(9) • 씨없는포도		
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/		
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	국내산	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	29.2	1,002.6	1,113.9	951.9	1,072.7	1,073.2	945.8	782.6
탄수화물(g)			58.6	153.5	173.4	168.4	146.9	117.0	141.7	122.2
단백질(g)	20.00	20.00	14.4	41.4	29.0	33.8	33.6	49.0	54.4	32.4
지방(g)			27.0	25.3	33.4	15.6	38.4	42.8	16.4	18.5
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	97.6	182.1	89.5	65.8	94.0	56.7	56.1	159.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.6	1.5	0.6	0.2	1.5	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.7	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.2	14.9	34.8	36.1	24.7	20.6	9.7	21.0
칼슘(mg)	237.00	278.00	242.3	358.1	243.0	161.7	243.2	205.3	242.5	261.7
철분(mg)	3.60	4.60	4.9	4.9	3.1	5.6	3.1	7.7	5.9	5.0

* 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 잡쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 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