

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)			
		· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림 도넛(1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 콩나물볶고기 (5.6.10.13) · 총각김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 전복소라죽 (9.18) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 사태김치찌 (5.6.9.10.13) · 연두부회 (5.6.13) · 깍두기(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.1 8) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 미니견과류함박 (1.2.4.5.6.10.12 .13.14.15.16) · 배추김치(9) · 찰보루빵 (1.2.5.6) · 살구에이드(13)	· 잡곡밥 · <b>미역새우초무침 (새우)(5. 6.9.13)</b> · 참치김치볶음 (5.9) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 베이컨구이(10) · 크리스피롤 (1.2.5.6.14) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 우유(2)	· 장조림버더빙 밥 (1.2.5.6.10.13.1 8) · 초코칩트위스터 (2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 산적구이 샐러 드 (1.2.3.5.6.10.15 .16.18) · 배추김치(9) · 애플망고주스 (13)	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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 국내산		전북-인도네시아 소라-터키		<b>새우-베트남</b>							
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	3.0	871.1	909.4	817.2	869.7	688.0			
탄수화물(g)			61.3	129.5	145.7	139.6	122.7	89.7			
단백질(g)	20.00	20.00	14.5	32.5	37.7	24.2	34.1	19.8			
지방(g)			24.2	23.9	17.2	17.1	25.3	26.3			
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	155.2	81.1	98.6	228.6	313.4	54.3			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	1.0	0.4	0.6	0.2			
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.5	0.3	0.9	0.3	0.9	0.3			
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.2	55.1	5.0	4.8	48.7	7.5			
칼슘(mg)	237.00	278.00	223.4	182.0	290.8	199.4	331.0	114.0			
철분(mg)	3.60	4.60	3.2	3.2	3.8	3.7	3.0	2.2			

\* 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 전분을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
		· 잡곡밥 · 열무김치비빔국수(5.6.9.13) · 아욱된장국(5.6.9) · 우영콩조림(5.6.13) · 편육(5.6.10) · 무말랭이무침 · 배추김치(9) · 씨없는포도 · 알배기쌈(5.6.13)	· 잡곡밥 · 육개장(5.6.16) · 파리고추찜무침(5.6.13) · <b>떡새우완자전(새우)(1.2.5.6.9.18)</b> · 닭봉왕간장구이(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 참외	· 유부초밥볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 메일소바(따로배식)(3.5.6.7.9.13.18) · 생크림카스테라와플(1.2.5.6) · 경양식왕돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플소스샐러드(1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 홍심이만두떡국(1.5.6.9.10.16.18) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 오색우쌈(1.5.8.13.16) · 생선까스(1.5.6) · 총각김치(9) · 타르타르소스(1.5.13) · 수박	· 잡곡밥 · 쇠고기무국(5.6.16) · 미나리오삼불고기(5.6.10.13.17) · 취나물볶음(5.6) · 계란만두전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 깍둑망고스무디(2)		
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/
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								
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	27.6	815.8	717.6	1,845.0	981.8	789.3
탄수화물(g)			59.8	134.7	101.5	253.8	156.7	112.4
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	39.8	36.7	50.3	38.2	43.2
지방(g)			23.8	11.1	16.6	67.9	21.3	17.2
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	147.3	182.5	90.3	96.6	158.8	208.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.9	0.7	0.5	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.3	0.6	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.6	24.2	20.4	25.6	22.8	15.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	280.9	259.5	103.5	564.1	230.5	246.9
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	3.8	2.4	7.6	5.2	3.7

\* 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 찰쌀을 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, 콩버찌, 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
		• 잡곡밥 • 감자홍심이국 (5.6.9.17) • 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) • 열갈이무침 (5.6.13) • 오징어새우야채전(새우)(5.6.9.13.17) • 깍두기(9) • 엑설런트 (1.2.5)	• <b>중화비빔밥(새우)(5.6.9.10.12.13.17.18)</b> • 피훈합국 (5.6.18) • 청포묵김무침 (5.6) • 계란후라이 (1.5) • 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 슈스틱 (1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) • 달걀찜(1.9) • 상추파무침 (5.6.13) • 리얼직화불고기 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 사과	• 치킨마요덮밥(따로배식)(1.5.6.13.15) • 시금치된장국 (5.6.9) • 반건오징어초무침(13.17) • 소풍떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 나박김치(9) • 초록마을제주감귤주스(2.13)			
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/
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	<b>새우-베트남</b>	<b>새우-베트남 혼합-국내산</b>						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	-1.6	773.1	749.3	709.0	945.3	
탄수화물(g)			50.7	116.6	96.7	94.8	89.2	
단백질(g)	20.00	20.00	22.2	33.8	42.0	42.1	56.1	
지방(g)			27.1	17.8	19.7	16.5	40.2	
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	142.8	168.2	130.1	130.2	142.7	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.6	0.8	0.8	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.4	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.50	33.40	32.0	15.9	12.8	4.7	94.8	
칼슘(mg)	237.00	278.00	169.1	176.0	156.9	172.7	170.7	
철분(mg)	3.60	4.60	3.9	2.7	4.4	3.9	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 편쌀을 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.갯