

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)			
	· 잡곡밥 · 구운도넛 (1.2.5.6) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 코다리콩나물찜 (5.6.13) · 우리팍전 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 스위트플러쥬스	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 이츠웰트윙클케익(1.2.5.6) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 꼬마돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9) · 수박쥬스(13)	· 잡곡밥 · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 매추리알곤약조림(1.5.6.13) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 편치쥬스(13) · 던킨도넛 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 돈육훈제볶음 (5.6.10) · 배추김치(9) · 시리얼(5.6) · 우유(2) · 쿠크아몬드	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 매편어묵국 (1.5.6) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 돈육골소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 배추김치(9) · 참다래쥬스(키위)(13)	· 잡곡밥 · 바닐라크라운 (1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 치킨넛겍 (1.2.5.6.13.15) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 블랙온파이 (1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 시래기돈사태지찜(5.6.10.13) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9)			
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 베이컨-수입			
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/			
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										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	1.1	852.8	936.6	766.3	872.8	650.7	921.5	717.2
탄수화물(g)			60.5	135.6	145.6	109.0	101.5	117.5	132.5	104.2
단백질(g)	20.00	20.00	14.8	42.2	21.9	25.9	34.9	24.1	28.1	29.7
지방(g)			24.8	15.2	28.5	24.5	34.7	8.0	29.5	19.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	206.9	14.6	38.2	743.4	197.6	40.7	15.4	110.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.3	0.4	0.6	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.4	0.4	0.2	0.4	1.0	0.2	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.7	13.7	47.5	26.9	9.6	60.8	4.5	11.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	169.9	193.5	58.1	149.5	323.1	125.5	215.1	186.3
철분(mg)	3.60	4.60	2.9	3.8	1.9	3.3	2.8	2.7	2.4	4.5

* 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 찹쌀을 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 돈등뼈찜 (5.6.10.13.18) · 오이무침 (13) · 감자치즈계란말이 (1.2.5.6.13) · 배추김치 (9) · 푸딩	· 스프게란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 유부국 (5.6) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 깻잎나물볶음 (5.6) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13) · 총각김치 (9) · 미니견빵 (2.5.6)	· 잡곡밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 비빔나물무침 (5.6.13) · 맛초킹치킨 (5.6.12.13.15) · 배추김치 (9) · 배	· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 수제명란바게트 (1.2.5.6.13) · 황태콩나물국 (5.9) · 소라살야채무침 (5.6.13) · 나박김치 (9) · 수박스무디 (13)	· 잡곡밥 · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 명엽채조림 (5.6.13) · 야채졸면무침 (5.6.12.13) · 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치 (9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 김치된장국 (5.6.9) · 해물떡찜(새우) (1.5.6.8.9.13.17) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 닭불데리야끼구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치 (9) · 연근흑임자무침 (1.5.13)	· 잡곡밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 가자미튀김 (5.6) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 짬두기 (9) · 양파소스 (5.6.13) · 참외
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/	
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					소라-터키		새우-베트남	가자미-미국		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.1	885.1	815.8	878.6	760.3	979.8	864.1	743.6
탄수화물(g)			59.1	100.9	116.5	144.1	94.8	168.4	127.9	111.0
단백질(g)	20.00	20.00	19.6	44.6	29.1	44.7	43.9	44.5	40.0	33.3
지방(g)			21.3	31.6	24.1	12.5	20.8	11.1	19.1	16.2
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	119.7	156.9	180.2	82.8	118.9	59.5	77.2	107.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.9	0.5	0.5	0.8	0.9	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.5	0.4	0.5	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	18.8	10.5	16.3	9.0	20.8	37.3	21.7	28.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	167.1	184.6	174.8	172.3	135.9	167.6	130.3	159.1
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	3.5	3.3	3.5	4.7	3.2	2.8	2.6

* 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/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 황태, 푼이 등 건조한 것은 제외
 * 2023.7.1.부터 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
 * 알레르기 정보