

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)		
		· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 목살김치찌개 (5.9.10) · 오징어부로콜리 숙회(파로배 식)(5.6.13.17) · 닭가슴살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 초코유유(2)	· 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 너비아니소스조 림 (1.5.6.10.13.16) · 큐브참치두부조 림(5.6.13.16.18) · 깍두기(9) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 크로플 (1.2.5.6.13) · 육개장(5.6.16) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 스펡구이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 배추김치(9) · 청결주스(13)	· 잡곡밥 · 살구쟁쟁케익 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 쇠고기메추리알 조림 (1.5.6.13.16) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 총각김치(9) · 미니월(2)	· 잡곡밥 · 마들렌 (1.2.5.6) · 북어계란국 (1.5.6) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 리치에이드(13)	· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 고추장찌개 (5.6.10) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 배추김치(9) · 뽀로로유유(2)	· 잡곡밥 · 초코취냥시에 (1.2.5.6) · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 삼치조림 (5.6.13) · 그릴참스테이크 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 총각김치(9) · 카프리썬		
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	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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마								삼치-국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	-3.3	803.5	866.5	736.1	760.4	733.7	885.1	896.9
탄수화물(g)			64.8	128.8	148.4	107.2	115.2	122.0	131.9	148.6
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	38.2	26.3	26.0	23.8	27.1	31.0	29.4
지방(g)			20.5	13.1	18.6	21.0	21.3	13.4	24.5	19.1
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	48.6	76.0	13.7	28.6	93.2	31.4	128.8	63.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	1.2	0.3	0.3	0.4	0.5	1.6	1.0
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.1	6.7	24.6	72.3	6.2	45.9	6.3	10.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	161.6	257.8	149.5	162.2	138.6	99.8	252.3	165.2
철분(mg)	3.60	4.60	2.7	3.2	3.1	2.2	3.2	1.8	3.8	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 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/갈치배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 황태, 북어 등 건조된 것은 제외
 * 2023.7.1.부터 25-29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.유유, 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		07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)		
		· 잠곡밥 (5.6.16) · 얼큰쇠고기우육 (5.6.10.13.16) · 돼지갈비찜 (5.6.13) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 쇠고기잡채 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 골토마토 (12.13) · 케익(1.2.5.6)	· 영양찰밥 (5.6.9) · 애호박새우살볶 음(9.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 후라이드장각구 이 (1.2.5.6.12.13.15 .16.18) · 배추김치(9) · 배	· 땃초고기주먹밥 (1.5.6.10.13) · 나가사끼짬뽕 (5.6.9.10.13.17. 18) · 햄뜨꼬아 (1.2.5.6.8.10.12 .13.15.16) · 집게다리맛살튀 김 (1.5.6.8.12.13) · 배추김치(9) · 자물에이드(13)	· 잠곡밥 (1.5.6.9.15) · 참깨수제비국 (1.5.6.8.13) · 상겹살김치볶음 (5.9.10) · 통두부구이(5) · 총각김치(9) · 과일요플레샐러 드(키위) (2.4.13)	· 잠곡밥 (5.6.18) · 아육된장국 (5.6.9) · 오리로스(5.6) · 베이컨감자채전 (5.6.10) · 새송이고추장구 이(5.6.13) · 배추김치(9) · 부추겉절이(13) · 자두	· 참치비빔밥(따 로배식)(5.6.13) · 아육된장국 (5.6.9) · 과일고추멸치볶 음(5.13) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 고르곤졸라뜨꼬 아(2.5.6.12.13) · 주시클메이드	· 잠곡밥 (5.6) · 아삭고추면장무 침(5.6.13) · 뜯갈비구이 (5.6.10.13.16) · 지짐꽃전 (2.5.6) · 배추김치(9) · 메론		
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)/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	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/	국내산/	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/		
다령어/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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마			총합, 바지락 -국내산		바지락-국내산					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	13.3	895.9	699.7	1,251.0	956.2	770.3	734.5	712.0
탄수화물(g)			57.4	137.4	108.3	169.0	130.6	105.1	111.5	114.8
단백질(g)	20.00	20.00	15.6	33.9	28.5	44.7	42.3	27.5	31.3	27.5
지방(g)			27.0	21.6	15.8	44.0	28.4	25.9	18.9	15.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	78.7	106.3	123.8	69.9	76.3	17.5	244.1	36.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.9	0.5	0.8	0.9	0.5	0.5	0.7
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.3	0.4	0.6	0.6	0.9	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.6	27.8	19.3	30.0	38.4	22.5	28.7	16.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	161.9	115.8	98.0	316.5	190.7	88.6	407.5	191.1
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	3.9	2.2	3.5	4.1	4.3	4.7	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, 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, 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)

		07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 찜순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 참나물무침 (5.6) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 닭강정 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 사과	· 소보루비빔밥 (따로배식) (1.5.6.9.13.16) · 유부국(5.6) · 치커리유자무침 (13) · 갈떡꼬치 (1.5.6.10.15.16) · 나박김치(9) · 초코바나나라떼 (2.13)	· 잡곡밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 오랑장육 (5.6.10.13) · 미나리무생채 (13) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 수박	· 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · 로제소스스파게티(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 얼려먹는엔요(2) · 참치옥수수샐러드(1.5.13)	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 알갈이무침 (5.6.13) · 데리야끼멘츠카츠 (1.2.5.6.10.13) · 깍두기(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 감자국(5.6.9) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 삼겹살주꾸미볶음(5.6.10.13) · 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 김가루 · 푸딩	· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10) · 꿀빵 (1.2.4.5.6.13) · 호박된장국(5.6) · 상색목무침 (2.5.6) · 계란후라이(1.5) · 닭데리야끼구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9)
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 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입		
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			새우-베트남						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	21.3	959.6	1,078.1	855.3	1,139.8	863.0	922.9	809.4
탄수화물(g)			55.4	161.3	140.4	113.9	146.6	108.3	108.8	105.4
단백질(g)	20.00	20.00	18.1	44.3	58.4	48.0	36.7	31.1	41.1	51.2
지방(g)			26.5	13.8	30.9	21.3	43.8	32.6	36.0	19.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	139.6	68.5	157.1	231.4	133.0	107.9	84.6	139.8
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	0.7	0.4	1.0	2.7	0.3	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.8	0.6	0.6	0.4	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.4	12.6	17.8	23.9	25.6	7.1	36.4	22.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	192.0	133.8	257.5	169.4	186.0	213.5	231.6	167.0
철분(mg)	3.60	4.60	3.9	3.4	5.9	3.8	2.8	3.7	5.3	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 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/겉절이배추/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 25-29년 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감