

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10) · 미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 알감자조림(1.5.6.13) · 깍두기(9) · 꿀단지우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치야채죽(1.5.9) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 톨묵메추리알조림(1.5.6.10.13) · 감자채볶음(5.10) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 달걀도넛(1.2.5.6) · 순두부계란국(1.5.9) · 부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 단호박부꾸미(10.15.16) · 배추김치(9) · 워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우영콩조림(5.6.13) · 돈육김치볶음(5.9.10) · 양송이오물렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 비트민첼리 · 온두부(5) · 우유(2) · 책스(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치어묵국(1.5.6.9) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 미니팽오쇼콜라(1.2.5.6) · 헬로엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기국밥(5.6.16) · 오징어볶음(5.13.17) · 크리스피돈강정(2.5.6.10) · 배추김치(9) · 글레이즈도넛(1.2.5.6) · 플리또주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 두레쥬르머핀(1.2.5.6) · 물나두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 콩치대리야끼조림(5.6.13) · 콩나물불고기(5.6.10.13) · 깍두기(9) · 비타한라봉주스(13)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	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	
3) 고춧가루/가공품	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	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 스팸-수입	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	
오리고기/가공품	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/	
명태/가공품	러시아/러시아	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/	노르웨이/	
갈치/가공품	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	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	국내산/	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	원양산/원양산	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	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	
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	12.0	946.7	1,052.1	850.2	811.1	858.2	952.6	854.8
탄수화물(g)			63.5	147.7	161.2	127.1	122.3	149.0	147.1	130.7
단백질(g)	20.00	20.00	13.1	29.4	38.9	21.3	33.2	22.9	25.6	32.0
지방(g)			23.5	25.3	26.4	26.9	19.3	18.3	27.1	21.7
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	183.9	366.1	113.2	43.8	336.9	59.6	31.7	88.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.8	0.7	0.4	0.7	0.3	0.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.5	0.2	1.0	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.9	12.5	66.5	13.2	26.7	10.6	6.8	33.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	307.9	561.7	240.3	94.1	410.7	232.7	105.2	362.4
철분(mg)	3.60	4.60	3.0	3.1	3.0	2.1	4.3	2.3	5.7	9.2

* 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 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 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		07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)		
		· 잠곡밥 (5.6.16) · 차돌박이된장국 (5.6.13.15.16) · 납작면안동찜닭 (5) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 송갯두부우침 (9) · 자두	· 잠곡밥 (5.6.8.17) · 꽃게탕 (4.5.6.13) · 연근양공조림 (1.9) · 툇육불고기 (5.6.10.13) · 우렁쌈장 (5.6.13) · 배추김치(9) · 크루키(1.2.5.6)	· 잠곡밥 (5.6.9.16) · 설렁탕 (5.6.13) · 코다리살조림 (5.6.9.13) · 백김치도토리묵 (5.6.9.13) · 영란한떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 쌀두기(9) · 수박화채(키위)(11)	· 잠곡밥 (5.6.9.13) · 몽골순두부탕 (5.6.10.13.16) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 들깨고구마줄기 볶음(5.6) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치(9) · 참외	· 잠곡밥 (1.5.6) · 브로콜리스프 (2.5.6.10.13.16) · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13.3.15.16.17) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 수제치킨가스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플	· 잔치국수 (1.5.6) · 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 양념김치(9.13) · 레몬아이스티 · 아오리사과	· 잠곡밥 (5.6) · 미소된장국 (5.6) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 치즈볼닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 햄바늘볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 자두		
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/	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	우령-국내산								
평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	12.3	781.6	898.9	1,070.0	815.9	966.5	765.2	840.5
탄수화물(g)			56.4	116.5	111.1	144.0	103.2	153.1	118.2	132.9
단백질(g)	20.00	20.00	20.8	38.1	55.0	62.3	35.2	40.9	32.0	41.7
지방(g)			22.8	16.5	23.8	25.2	27.3	19.7	18.7	14.9
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	92.2	115.7	137.7	71.4	50.4	85.6	79.8	73.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.5	1.1	1.2	1.1	0.5	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.6	0.5	0.4	0.3	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.8	15.7	17.2	24.4	34.3	37.5	24.4	14.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	194.3	129.6	298.9	236.4	191.2	115.5	383.4	202.2
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	3.4	5.2	5.4	3.0	1.9	5.9	2.7

* 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 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 25-29면 추가(「원산지표시제 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		07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)		
		· 잡곡밥 · 빼빼는감자탕 (2.5.6.9.10) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 가자미까스(5) · 깎두기(9) · 찹옥수수(13) · 콘소스 (1.2.5.6.13)	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 근대된장국 (5.6.9) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 도깨비핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 미숫가루 (2.5.13)	· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 오리멸탄불고기 (5.6.13) · 케란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 배추김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 갈릭버터감자튀김(1.2.5.6.13) · 닭봉원간장구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 숙주나물무침 · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 총각김치(9) · 푸딩	· 잡곡밥 · 북어콩나물국 (5.9) · 상추겉절이 (5.6.13) · 오징어새우야채전(새우) (5.6.9.13.17) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 수박	· 잡곡밥 · 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 깎두기(9) · 인절미스낵 (1.2.5.6)		
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/		
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	가자미-미국						새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00		776.1	755.9	739.0	1,102.8	661.1	803.8	988.0
탄수화물(g)			57.3	111.9	98.8	108.7	156.8	96.9	109.8	137.4
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	33.4	45.9	24.5	37.6	26.9	33.9	35.3
지방(g)			25.9	20.7	19.7	22.6	34.4	17.7	23.5	31.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	132.3	126.4	150.0	115.6	143.5	125.9	172.0	68.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.7	0.4	0.5	0.7	0.4	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.8	0.5	0.3	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.4	19.0	16.1	20.2	16.0	10.6	5.7	15.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	175.6	151.9	274.6	108.2	170.1	173.0	112.6	197.6
철분(mg)	3.60	4.60	3.3	3.3	3.7	3.5	3.1	3.1	2.6	10.1

* 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감