

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일 (월)	07월 16일 (화)	07월 17일 (수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				• 잡곡밥 • 크림치즈모카번 (1.2.5.6) • 별속떡국 (1.5.6.16) • 사태김치찜 (5.6.9.10.13) • 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) • 총각김치(9) • 요거트(2)	• 잡곡밥 • 누룽밥 • 베이글블루베리 크림치즈 (1.2.5.6.13) • 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15. 16.18) • 삼치데리야끼 (5.6.13) • 배추김치(9) • 스위트애플키위 (키위) (13)	• 잡곡밥 • 고구마빵 (1.2.5.6) • 대합살미역국 (5.6.18) • 두부어묵조림 (1.5.6.13) • 버섯간장볼고기 (5.6.10.13) • 총각김치(9) • 복숭아허니그린 티(2.13)	• 잡곡밥 • 반건오징어고추 조림(5.6.13.17) • 참치김치볶음 (5.9) • 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) • 오그레놀라시리 얼(5.6) • 온두부(5) • 우유(2) • 짜요짜요(2)	• 잡곡밥 • 우리밀초코파이 (1.2.5.6) • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16) • 로제미트볼 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) • 부들어묵볶음 (1.5.6.13) • 깍두기(9) • 새콤자두주스		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품				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		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산					삼치-국내산	백합-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.4	987.7	773.4	643.8	960.0	970.3		
탄수화물(g)			61.9	154.3	141.3	109.1	120.9	137.4		
단백질(g)	20.00	20.00	13.8	40.1	21.4	27.8	32.5	26.4		
지방(g)			24.3	21.5	12.0	9.7	37.5	35.0		
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	87.5	77.3	49.0	30.4	207.6	73.1		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.4	0.5	0.9	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.7	0.7	0.2	0.3	1.7	0.4		
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.4	9.4	46.5	25.8	62.0	13.3		
칼슘(mg)	237.00	278.00	195.1	238.0	56.9	152.5	310.2	217.9		
철분(mg)	3.60	4.60	3.4	3.1	1.7	3.8	3.7	4.6		

* 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, 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 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
		· 참쌀밥 · 닭다리상계탕 (15) · 쪽파김치(13) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 새송이버섯전 (1.5.6) · 동태전(1.5.6) · 깍두기(9) · 씨없는포도 · 아이스경단(6)	· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 열갈이무침 (5.6.13) · 대패상갈살볶음 (5.6.9.10.13) · 멘보샤(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 참외	· 땃초고기주먹밥 (1.5.6.10.13) · 물냉면(따로배식)(1.3.5.6.13.16) · 훗물갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 회오리감자 (2.5.6) · 열무김치(9) · 생토마토주스 (2.12.13)	· 콩나물밥 (5.6.16) · 시래기된장국 (5.6.9) · 시금치무침 (5.6.13) · 훗물갈비만두 (5.6.13.15) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 우유빙수(2.11)	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품	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			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어-국내산			
평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	28.0	774.3	825.6	1,410.5	1,122.5	
탄수화물(g)			59.7	114.8	105.4	237.2	149.1	
단백질(g)	20.00	20.00	17.0	38.0	34.9	43.0	56.6	
지방(g)			23.3	17.9	27.8	30.0	29.3	
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	128.9	107.3	56.1	86.5	265.7	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.8	0.6	0.7	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.6	0.4	1.1	0.7	
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.6	9.7	27.8	16.9	35.8	
칼슘(mg)	237.00	278.00	235.1	184.2	130.8	289.2	336.4	
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	3.6	2.4	5.8	6.2	

* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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(「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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
		· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 양파부추절임 (5.6.13) · 허브목살구이 (10) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 수박	· 불고기필라프 (2.5.6.13.16) · 김치된장국 (5.6.9) · 단호박견과류찜 (4.13) · 칠리새우(세우)(1.5.6.9.10.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 메론 · 어묵햇바 (1.2.5.6.12)	· 잡곡밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 고사리나물볶음 (5.6) · 수수부꾸미(5) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 깍두기(9) · 사과	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미니냉모밀 (3.5.6.7.9.13.18) · 우리밀과배기 (1.2.5.6) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 돌주스(13)			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품	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			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품	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	5.2	703.2	891.3	805.0	995.1	
탄수화물(g)			64.4	106.3	138.8	130.6	170.0	
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	30.3	29.1	41.4	32.4	
지방(g)			19.9	16.6	24.7	12.0	21.6	
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	136.6	196.9	236.5	72.8	40.5	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.7	0.4	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.5	0.3	0.6	
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.2	15.7	30.8	9.0	37.1	
칼슘(mg)	237.00	278.00	161.3	160.2	171.6	132.1	181.3	
철분(mg)	3.60	4.60	4.9	2.3	6.8	2.3	8.1	

* 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