

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)	07월 27일(토)	07월 28일(일)		
		· 잡곡밥 · 휘낭시에 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 연두부회 (5.6.13) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 김구이 · 총각김치(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 바게트프렌치토스트(1.2.5.6.13) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 팥이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 짬두기(9) · 사인머스캣수(2)	· 잡곡밥 · 딸기파운드케익 (1.2.5.6) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 산적구이 썰러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 오프레덕터랩슐(2)	· 잡곡밥 · <b>미역새우초무침(새우)</b> <b>(5.6.9.13)</b> · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 프로틴초콜렛 (1.2.5.6) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 미니애플스퀘어 (1.2.5.6) · 매크순두부찌개 (5.6.9.10) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 용가리치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 몽글몽글수애이 드(11)	· 잡곡밥 · 메이플아몬드파이(1.2.5.6) · 미역냉장국 (5.6.9) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 배추김치(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 이츠웰트왕클레익(1.2.5.6) · 오징어무국 (5.6.17) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · <b>스위트에플키위(키위)</b> <b>(13)</b>		
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/		
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/		
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										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	5.6	828.7	872.4	859.7	830.6	869.5	1,005.8	772.4
탄수화물(g)			61.1	119.1	147.0	118.9	121.6	136.2	153.2	128.0
단백질(g)	20.00	20.00	14.2	27.4	34.6	23.6	37.2	26.2	33.2	29.5
지방(g)			24.7	25.0	14.3	31.4	20.9	23.9	28.0	14.6
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	143.9	65.2	276.2	16.2	334.9	27.2	143.7	46.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.4	0.3	0.7	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.5	0.2	0.9	0.2	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.3	17.4	12.8	4.6	37.3	9.3	4.0	49.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	243.9	293.3	274.6	187.3	354.3	110.2	385.8	120.7
철분(mg)	3.60	4.60	2.8	2.5	3.1	2.6	3.5	2.0	3.2	2.3

\* 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, 죽미 및 편쌀을 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 25~29번 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

(중식)

주간 학교급식 영양량	07월 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)	07월 27일(토)	07월 28일(일)			
	· 잡곡밥 · 알곡이동태찌개 (5.6) · 속추나물무침 (2.5.6.10.13.16) · 순대볶음 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 아이스망고치즈샐러드(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기우육 (5.6.16) · 참나물무침(5.6) · <b>낙삼새(낙지삼겹새우)(새우)(2.5.6.9.10.12.13.16.18)</b> · 총각김치(9) · 참외 · 텐더치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 바론드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 어육국(1.5.6) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 호랑이치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 마카롱(1.2.6)	· 전복술밥 (2.5.6.18) · 김치콩나물국 (5.9) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 감자전(5.6) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 블루베리요거트(2)	· 잡곡밥 · 감자수제비국 (1.5.6.10.16.18) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · <b>아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.17.18)</b> · 청포묵김우침 (5.6) · 총각김치(9) · 수박	· 돈코치라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 미니뉴욕식חתو그 (1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) · 통통만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 말리주스(13) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 콩나물파무침 (5.6.13) · 부추장떡(5.6) · 목살고추장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13)			
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	미국-러시아	<b>새우-베트남</b>		전북-인도네시아	<b>새우-베트남</b>					
평균 필요량	평균 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	807.00	807.00	1.2	846.2	935.6	808.9	690.9	803.2	988.8	829.4
탄수화물(g)			57.6	138.7	111.6	108.6	102.9	119.3	111.4	125.6
단백질(g)	20.00	20.00	19.4	32.5	45.0	46.5	28.9	43.0	41.0	29.4
지방(g)			23.0	17.1	32.2	20.9	17.2	15.8	42.4	22.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	137.8	160.9	66.0	124.1	140.3	197.9	377.3	175.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.6	0.7	0.5	0.5	1.3	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.4	0.4	0.7	0.5	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.4	19.7	18.5	16.0	17.3	10.6	62.1	15.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	220.1	262.1	182.5	220.8	236.9	198.2	248.2	126.1
철분(mg)	3.60	4.60	8.2	13.9	4.0	5.6	12.8	4.8	7.2	3.2

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%) \* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 수 평균 섭취량은 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 현찰을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 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(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보

01. 난류, 02. 우유, 03. 계란, 04. 땅콩, 05. 대두, 06. 밀, 07. 고등어, 08. 게, 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. 잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		07월 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)	07월 27일(토)	07월 28일(일)
				· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 가지나물(5.6) · 둔육마늘강정(5.6.10.12.13) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 아이스슈(1.2.5.6)	· 명란마요상겹덮밥(1.5.6.10.13.18) · 애플파이생지(1.2.5.6) · 바지락호박된장국(5.6.18) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 토피넛라떼(2.14)	· 잡곡밥 · 피호흡국(5.6.18) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 열치견과류볶음(5.6.13.14) · 훈제오리냉채무침(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 빼빼코야이스(1.2.5)	· 마늘계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 아욱된장국(5.6.9) · 열갈이무침(5.6.13) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 닭다리구이양념(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 아오리사과	· 잡곡밥 · 북어계란국(1.5.6) · 갯잎나물볶음(5.6) · 당면한우불고기(5.6.13.16) · 김말이떡만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마		임연수-미국	바지락-국내산	홍합-국내산				<b>새우-베트남</b>
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	18.1	847.9	1,250.5	1,224.0	729.0	714.5
탄수화물(g)			54.7	117.4	125.4	158.9	107.4	136.9
단백질(g)	20.00	20.00	14.5	47.2	38.3	30.7	34.6	20.7
지방(g)			30.8	18.5	64.6	52.2	16.9	9.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	167.5	42.3	141.8	320.3	206.4	126.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	1.1	0.7	0.4	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.6	5.2	14.3	32.3	24.8	11.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	222.4	120.9	242.5	338.4	253.3	156.6
철분(mg)	3.60	4.60	5.0	5.5	3.7	2.8	3.7	9.4

\* 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/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 25-29년 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.쇠고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감