

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)	08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)		
		· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 명태살두부전 (1.5.6) · 숯불닭다리살구 이(5.6.15) · 깍두기(9) · 아이러브요거트 (키위)(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기양송이죽 (1.5.9.16) · 달걀노랑팽센드 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 알갈자고추장조 림(1.5.6.13) · 톨묵골소스숙주 볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 크림카스테라머 핀(1.2.5.6) · 순두부계란국 (1.5.9) · 톨묵단호박조림 (5.6.10.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 배추김치(9) · 내안의초코우유 (2)	· 잡곡밥 · 참치고추장볶음 (5.6.13) · 베이컨구이(10) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16) · 배추김치(9) · 바나나 · 아몬드후레이크 (5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 빠니니치즈케이 크(1.2.5.6) · 북어무국(5.6) · 닭가슴살고추장 조림(5.6.13.15) · 고등어테리야끼 (5.6.7.13) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 블랙문파이 (1.2.5.6) · 매편어묵국 (1.5.6) · 흑임자한돈불고 기불 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 총각김치(9) · 스위트매실주스	· 잡곡밥 · 미니말기/슈크 림도넛(1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 배추김치(9) · 애플망고주스 (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)/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		
돼지고기/가공품		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		
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/		
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		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	8.1	781.8	989.2	869.5	877.4	841.9	857.8	788.3
탄수화물(g)			63.6	127.6	148.4	144.9	134.0	128.3	148.1	119.1
단백질(g)	20.00	20.00	15.4	31.6	38.7	31.8	29.2	34.3	24.7	33.5
지방(g)			20.9	15.2	25.3	16.4	24.4	18.6	17.5	17.8
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	142.4	110.0	90.9	142.1	280.8	88.0	89.0	143.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.3	0.8	0.6	0.6	0.4	0.4	0.6
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.6	0.9	0.5	0.7	0.8	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	39.5	12.3	61.9	9.3	60.2	54.0	23.6	12.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	217.6	251.2	129.6	325.0	240.0	142.4	203.4	222.5
철분(mg)	3.60	4.60	3.1	2.5	3.9	4.2	2.2	2.4	4.1	4.2

* 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 편쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/일갈이배추/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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)	08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
	· 잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.9) · 옥수수달걀찜 (1.5.6.8.9.13) · 콩나물우침(5) · 삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 잭팟상추쌈 (5.6.13) · 열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 들깨고사리나물 (5.6) · 코다리단호박강정(4.5.6.12.13) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 수박	· 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 명랑왕만두 (1.2.5.6.9.10.16.17.18) · 닭가슴살샐러드 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 박편(13) · 자두	· 잡곡밥 · 도토리묵냉국(따로배 식)(5.6.9.16) · 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 취나물볶음 (5.6) · 별별두부까스 (5.6.12.13) · 양념김치(9.13)	· 잡곡밥 · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 김치수제비국 (5.6.9) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 감자채볶음 (5.10) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9)	· 열무보리비빔밥(따로배 식)(5.6.9.16) · 물고기치즈브레드(1.2.5.6) · 시금치된장국 (5.6.9) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 블루레몬에이드 (13)	· 잡곡밥 · 육은지감자탕 (5.6.9.10) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 새우까스 소스(따로배식(새우))(1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9) · 과일사라다 (1.5.12.13)
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 베이컨-수입	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							
	평균 필요량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	5.2	838.2	876.4	621.2	841.1
탄수화물(g)			59.0	106.8	122.5	89.7	143.4
단백질(g)	20.00	20.00	18.3	33.7	56.1	25.1	40.6
지방(g)			22.7	29.3	16.8	18.4	11.8
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	153.2	290.9	218.9	54.8	120.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.8	0.4	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.4	0.2	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	41.1	27.2	9.7	102.0	42.0
칼슘(mg)	237.00	278.00	201.0	189.9	239.0	151.5	271.3
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	3.9	4.0	1.8	4.9

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 현미를 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/몸동배추
- 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. 갖

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)	08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 용살이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18) · 갈치무조림 (5.6.13) · 애호박볶음(9) · 마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 풍크러쉬 (1.2.5.6)	· 날치일볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 계란후라이 (1.5) · 닭통바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 옥수수배추국 (5.6.9.16) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 참나물무침 (5.6) · 크리미어니언치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 참외	· 잡곡밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13) · 스틱마늘빵 (2.5.6) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.18) · 비름나물무침 (5.6.13) · 오리대패불고기 (2.5.6.13) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 켈리블리	· 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 돈육불고기 (5.6.10.13) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 총각김치(9) · 아이스망고	· 중국식볶음밥(새우)(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) · 유부국(5.6) · 무농약백색단무지 · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 꽃빵(5.6) · 배추김치(9) · 짜장소스 (1.5.6.9.10.13.16.18)
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								새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	25.0	1,188.2	679.1	861.3	1,083.7	1,232.7	786.2	1,002.2
탄수화물(g)			53.9	151.3	79.9	118.4	162.3	135.4	126.3	152.5
단백질(g)	20.00	20.00	17.6	35.3	40.9	46.4	35.4	53.3	45.1	45.2
지방(g)			28.5	28.3	21.1	20.6	31.0	51.2	10.2	22.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	150.5	108.5	244.5	146.1	124.3	128.8	139.7	89.6
티아민(mg)	0.33	0.40	1.7	0.5	0.4	0.5	6.4	0.8	1.1	1.1
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.7	0.6	0.4	0.6	1.3	0.4	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.5	4.6	26.1	20.7	32.6	23.6	26.4	34.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	271.6	312.3	242.3	263.0	253.0	287.5	158.0	324.1
철분(mg)	3.60	4.60	4.7	4.1	4.4	4.0	4.0	6.9	4.0	13.2

* 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 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