

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)	08월 10일(토)	08월 11일(일)		
		· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 미니견과류함박(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) · 깍두기(9) · 플리또주스(13)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 핫케익 (1.2.4.5.6.13) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 육개장(5.6.16) · 콩치김치조림(5.6.9) · 용가리떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥 · 연근땅콩조림(4.5.6.13) · 참치목수수전(1.5.6.12.13) · 베이컨떡갈이(10) · 배추김치(9) · 꼬꼬봉소시지(2.5.6.10.15.16) · 우유(2) · 코코볼(5.6)	· 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 두부새우튀김(5.9) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 닭다리살간장부침(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 스위트플럼주스	· 잡곡밥 · 뽕떡케익 (1.2.5.6) · 김치순두부국(5.9) · 알감자스팜조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 광어볼가스(2.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 너를위한음료(13)	· 잡곡밥 · 고구마수비데니쉬(1.2.5.6) · 들깨무채국(5.6.9) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 가마보꼬연근전(1.5.6) · 배추김치(9) · 요거트(2)		
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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	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		
국멸치, 건새우, 다시마		가자미-미국산								
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	15.3	925.2	952.3	744.3	1,185.4	846.1	763.8	1,101.0
탄수화물(g)			60.0	150.1	142.3	118.5	136.1	140.0	122.4	168.5
단백질(g)	20.00	20.00	14.8	30.5	42.3	20.6	50.8	25.3	25.3	39.2
지방(g)			25.2	20.4	22.3	19.4	46.7	19.6	17.7	28.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	251.5	81.1	377.1	46.7	715.1	37.3	77.5	93.7
티아민(mg)	0.33	0.40	1.1	0.3	1.6	1.4	1.7	0.3	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.4	0.9	0.3	1.5	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.3	2.2	10.6	21.0	66.7	10.9	14.1	17.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	260.2	131.8	545.4	217.8	263.0	142.8	136.9	351.6
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	2.6	3.6	5.2	5.0	2.5	2.1	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, 죽미 및 편쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 깬질, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬질, 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		08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)	08월 10일(토)	08월 11일(일)		
		· 잡곡밥 · 케이크 (1.2.5.6) · 황태미역국 (5.6) · <b>매운해물잡채(새우)(5.6.9.13.17)</b> · 미나리우생채(13) · 돈갈비구이(5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 수박	· 잡곡밥 · 시래기된장국(5.6.9) · 브로콜리참깨무침(1.5.6.13) · 궁중떡볶음(5.6.13.16) · 닭볶음(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 아오리사과	· 잡곡밥 · 돼지국밥(2.5.6.9.10) · 도토리묵그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16) · 가지미워김(5.6) · 깍두기(9) · 양파소스(5.6.13) · 빵스 크림(1.2.5) · 부추겉절이(13)	· 잡곡밥 · 아욱된장국(5.6.9) · 더덕오이무침(5.6.13) · 들깨백불고기(5.6.10.13) · 오징어김치전(5.6.9.17) · 배추김치(9) · 샤인머스켓 · 양배추쌈(5.6.13)	· 오븐치킨도리아(2.5.6.12.13.15) · 앵그리어육국(1.5.6.7.13.18) · 삼색목우침(2.5.6) · 멘지까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.13)	· 김치찌즈주먹밥(1.2.5.6.8.9.17.18) · 해물짬뽕(5.6.9.17.18) · 물만두(1.5.6.10.13.16.18) · 필링츄러스(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥 · 배추된장국(5.6) · 상추겉절이(5.6.13) · <b>오징어새우야채전(새우)(5.6.9.13.17)</b> · 목살간장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 명이나물 · 수제과일요거트(2.11.13)		
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/		
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	<b>새우-베트남산</b>		가지미-미국산				홍합-국내산	<b>새우-베트남산</b>		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	8.6	869.5	888.8	914.4	722.3	760.8	716.8	855.7
탄수화물(g)			57.9	127.4	136.9	164.7	120.8	78.2	94.5	136.9
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	32.6	36.2	45.5	36.3	36.1	22.1	37.2
지방(g)			24.9	24.3	20.8	31.3	9.7	34.2	27.1	17.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	177.2	179.1	105.6	201.5	171.0	229.0	106.8	181.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.5	0.8	0.9	0.3	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.4	0.6	0.6	0.4	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.2	8.5	15.2	9.3	34.9	13.2	97.0	33.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	224.5	187.1	165.8	250.3	232.9	286.4	215.8	332.4
철분(mg)	3.60	4.60	3.4	3.7	3.7	3.5	2.8	3.1	9.6	3.9

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

\* 주 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/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)

		08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)	08월 10일(토)	08월 11일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 얼큰수제비국(5.6) · 건파래볶음(5.6.13) · 삼겹살쭈꾸미볶음(5.6.10.13) · 계란만두전(1.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 딸기요거트스무디(2)	· 잡곡밥 · 감자용심이국(5.6.9.17) · 팔도비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) · 대패삼겹살구이(10) · 옥수수치즈구이(1.2.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 야채스틱	· 잡곡밥 · 바지락호박된장국(5.6.18) · 쇠갓두부무침(5) · 닭봉황파조림(1.5.6.13.15.18) · 지짐꽃전(2.5.6) · 배추김치(9) · 참외	· 치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 탕글탕도그(1.2.5.6.10.12.16) · 쇠고기우육(5.6.16) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 델몬트드링크(13)	· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · 검은깨문두부(5) · 부들어묵볶음(1.5.6.13) · 삼겹살김치볶음(5.9.10) · 총각김치(9) · 다꼬야끼(1.2.5.6.13) · 수박	· 잡곡밥 · 버섯만두국(1.5.6.10.16.18) · 마늘쫄대지고기볶음(5.6.10.13) · 크림떡볶이(2.5.10.13) · 허니버터닭강정(2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 자두	· 김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 감자국(5.6.9) · 미역줄기볶음(1.5.6.8) · 레몬크림소스새우(새우)(1.2.3.5.9.13) · 총각김치(9) · 팝콘(2.5)
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 베이컨-수입	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		바지락-국내산						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	21.8	838.3	893.6	756.8	823.8	856.4	954.7	829.0
탄수화물(g)			54.7	132.3	167.3	114.4	113.4	138.0	179.7	89.7
단백질(g)	20.00	20.00	16.5	36.4	37.8	35.3	43.5	47.3	51.0	38.0
지방(g)			28.9	17.0	37.1	16.0	22.6	63.7	30.1	34.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	368.8	138.6	173.0	126.5	1,261.5	144.3	125.0	135.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.9	0.4	0.4	1.1	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	1.5	0.6	1.0	0.4	0.7	4.8	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.1	36.0	36.6	18.9	32.4	11.6	19.7	23.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	243.1	244.5	241.5	188.7	312.5	228.5	210.8	260.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.0	3.6	2.9	3.9	4.5	5.0	3.7	7.9

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%) \* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산  
 \* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.  
 \* 식재료 원산지  
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찹쌀을 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