

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)	08월 17일(토)	08월 18일(일)		
		· 잡곡밥 · 목살김치찌개 (5.9.10) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 오징어볶음 (5.13.17) · 깍두기(9) · 비타한라봉주스 (13) · 우유하트도넛 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 김치낙지죽 (5.6.9) · 계란빵토스트 (1.2.5.6.10.12) · 일각자조림 (1.5.6.13) · 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 미숫가루라떼 (2)	· 잡곡밥 · 미역된장국 (5.6.9) · 연두부회 (5.6.13) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 초코파운드 (1.2.5.6) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 초코 프레즐 (2.5.6) · 미역새우초우림(새우)(5.6.9.13) · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 톨옥춘제볶음 (5.6.10) · 배추김치(9) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 시래기돈사태지침 (5.6.10.13) · 코다리콩나물찜 (5.6.13) · 배추김치(9) · 과일모양에이드 (13) · 딸기카스테라 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 찹보리팬케익 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 두부어묵조림 (1.5.6.10.13) · 크리스피돈강정 (2.5.6.10) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 맑은콩나물국밥 (5.9) · 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 총각김치(9) · 오세프마시는주스(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 베이컨-수입	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/		
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					새우-베트남					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	26.5	981.3	1,331.4	854.5	1,081.0	855.7	924.0	1,076.5
탄수화물(g)			59.4	142.8	193.9	133.3	140.2	135.5	146.3	143.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.9	45.2	45.4	35.2	39.7	46.6	28.9	24.3
지방(g)			23.7	23.2	39.4	19.7	38.3	11.9	23.6	44.8
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	148.2	81.0	179.2	28.6	384.4	67.9	69.5	54.3
티아민(mg)	0.33	0.40	1.2	2.5	0.7	0.9	1.0	0.7	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.4	0.9	0.6	1.3	0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	34.5	38.7	41.4	52.1	31.2	9.0	5.2	21.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	271.3	143.7	272.7	283.7	366.1	290.3	265.3	241.7
철분(mg)	3.60	4.60	4.9	4.4	5.2	4.2	5.0	5.8	10.0	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

* 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/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		08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)	08월 17일(토)	08월 18일(일)		
		· 잡곡밥 · 들기름막국수 (3.5.6.13) · 김치콩나물국 (5.9) · 편육(5.6.10) · 무말랭이무침 · 애호박새우살볶음(새우)(9.13) · 배추김치(9) · 미숫가루 (2.5.13) · 알배기쌈 (5.6.13)	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 쉼나물볶음(5.6) · 배추김치(9) · 메론	· 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 케요네츄르드 (1.5.12.13) · 떡볶이 (1.5.6.13) · 옛날통닭 (1.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 후리카게미니밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 청포도에이드 (13)	· 잡곡밥 · 사골만두전골 (1.5.6.10.16.18) · 갈치무조림 (5.6.13) · 머위대볶음 (5.6) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 깍두기(9) · 수박	· 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · 해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.17) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 눈꽃치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 카카오젤리보	· 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) · 근대된장국 (5.6.9) · 도토리콩배추무침(5.6.13) · 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 비름나물무침 (5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아오리사과		
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남					새우-베트남				
	평균 필요량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	24.2	1,020.3	782.2	1,114.0	817.4	1,276.4	798.9	1,140.9
탄수화물(g)			59.7	154.5	119.3	132.2	138.8	201.1	147.5	176.5
단백질(g)	20.00	20.00	16.7	47.8	34.7	48.4	32.4	44.9	36.3	41.9
지방(g)			23.6	23.5	19.2	44.0	14.1	30.4	8.4	28.9
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	133.8	79.0	112.5	123.0	194.7	160.0	111.3	156.9
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	1.0	0.6	0.4	0.5	2.3	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	1.1	0.7	0.5	0.4	0.5	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	18.9	21.8	30.8	19.7	6.1	16.3	38.8	11.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	238.8	296.2	217.2	274.6	161.0	245.1	179.9	319.5
철분(mg)	3.60	4.60	5.2	7.0	5.2	5.3	4.6	3.7	4.4	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 필요일부터 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 25-29번 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)	08월 17일(토)	08월 18일(일)		
		· 잡곡밥 (5.6) · 아카메운탕 (5.6, 13, 15, 16) · 순살포령닭 (5.6, 13) · 가지나물(5.6) · 우리팥전 (1.2, 5.6, 10, 15, 16) · 배추김치(9) · 망고사고 (2, 5, 6, 13)	· 가초동 (1, 2, 5, 6, 10, 13) · 미소된장국 (5.6) · 소라살야채무침 (5.6, 13) · 나박김치(9) · 샐러드피자 (1, 2, 5, 6, 10, 12, 13) · 초록마늘제주감귤주스(2, 13)	· 잡곡밥 (5.6, 18) · 피총합국 (5.6, 9, 10, 13) · 등갈비김치찜 (5.6, 9, 10, 13) · 오이부추무침 (13) · 해물파전 (1, 5, 6, 9, 13, 17, 18) · 깍두기(9) · 참외	· 잡곡밥 (1, 2, 5, 6, 10, 13, 15, 16) · 마라탕 (1, 5, 6) · 달걀찜 (1, 9) · 양배추코를솔로 (1, 5, 13) · 꺾바로우 (1, 5, 6, 10, 12, 13, 18) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 잡곡밥 (1, 5, 6) · 북어계란국 (5.6, 13) · 콩나물파우침 (5.6, 13) · 바삭볼고기 (5.6, 10, 13, 16, 18) · 메밀김치전병 (2, 3, 5, 6, 16, 18) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 (5.6, 9, 10, 17, 18) · 고사리나물볶음 (5.6) · 닭데리야꾸구이 (5.6, 13, 15) · 싸먹는오리 (5.6, 13) · 배추김치(9) · 자두	· 잡곡밥 (1, 2, 5, 6, 14) · 순대국밥 (2, 5, 6, 9, 10, 13, 16) · 쇠고기무나물 (5.6, 16) · 케란말이 (1, 2, 5, 6, 8, 10, 15, 16) · 생선까스(1, 5, 6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1, 5, 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/	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/		
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 국내산										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	29.3	1,168.9	1,250.9	775.7	1,220.5	799.8	923.3	1,274.8
탄수화물(g)			52.3	165.3	106.1	127.2	160.2	114.6	116.2	155.8
단백질(g)	20.00	20.00	16.0	59.6	35.0	32.8	33.4	45.5	54.7	46.4
지방(g)			31.6	28.3	75.2	12.8	48.4	16.3	25.0	49.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	166.5	345.5	228.9	66.3	148.5	43.4	72.6	175.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.4	0.5	0.5	0.5	0.9	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	1.0	2.4	0.9	0.5	0.7	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	38.2	90.1	48.8	24.3	20.6	7.2	41.5	20.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	214.8	344.0	268.9	138.9	189.1	133.1	214.1	369.0
철분(mg)	3.60	4.60	6.0	6.2	5.9	3.8	11.0	2.9	6.7	7.3

* 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, 흑미 및 전쌀을 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 25~29년 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