

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)		
		· 잡곡밥 · 허니몽블랑 (1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 팥이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 꼬마돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 참치야채죽 (1.5.9) · 온데크리스토센 드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 짬두기(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 구운도넛 (1.2.5.6) · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 코다리살조림 (5.6.13) · 연양식물고기산 적볶음 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 베스킨라빈스우 유(2)	· 잡곡밥 · 건새우마늘찜 (5.6.9.13) · 훈육김치볶음 (5.9.10) · 앙송이오물렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 오곡초코바 (2.5) · 오레오즈(13) · 온두부(5) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.18) · 두부어육조림 (1.5.6.13) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 배추김치(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 청정원주스(13)	· 잡곡밥 · 파개장(5.6.16) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 후랑크햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 고무마파운드케 익(1.2.5.6) · 카프리션	· 잡곡밥 · 초코칩머핀 (1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 알감자고추장조 림(1.5.6.13) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 뽀로로우유(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)/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	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	15.8	948.1	1,128.3	841.8	923.3	831.7	722.7	864.0
탄수화물(g)			58.0	124.1	164.6	116.3	134.0	133.7	126.7	127.3
단백질(g)	20.00	20.00	16.7	29.2	47.1	45.6	39.7	31.9	25.6	24.8
지방(g)			25.3	35.6	29.1	21.0	26.4	18.3	11.0	26.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	205.2	220.0	185.6	342.0	219.4	59.2	35.4	58.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.8	0.7	0.8	0.6	0.7	0.4
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.7	0.5	0.8	0.7	0.9	0.5	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.9	7.7	58.2	7.0	9.4	32.4	14.9	9.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	449.2	330.5	183.3	646.0	860.7	225.6	150.0	283.3
철분(mg)	3.60	4.60	6.6	4.1	4.7	5.7	14.1	4.3	3.6	3.1

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)		
		· 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 계란명란찜 (1) · 마파가지볶음 (5.6.10.12.13) · 닭봉영간장치킨 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 무지개떡 · 사과	· 잡곡밥 · 오이미역냉국 (5.6.13.16) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 반배큐상겉살구이(5.6.10.12.13) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 샤인머스켓	· 참치삼각김밥 (1.5) · 얼큰김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 왕새우튀김(새우)(1.5.9.12.13) · 월무김치(9) · 슈크림파이 (1.2.5.6) · 북송아에이드 (11.13)	· 잡곡밥 · 북어무국(5.6) · 얼갈이무침 (5.6.13) · 낙지야채볶음 (5.6.13) · 배추김치(9) · 활육수수 (13) · 텐더치킨샐러드 (따로배식) (1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잡곡밥 · 물방울추러스 (1.2.5.6.13) · 시금치된장국 (5.6.9) · 스펀부대짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 부추부침개 (5.6.17) · 총각김치(9)	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 황태콩나물국 (5.9) · 참나물무침 (5.6) · 계란후라이 (1.5) · 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10) · 배추김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 사과우거지국 (5.6.16) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 불어묵파리고추 (1.5.6.13) · 칠리새우(새우)(1.5.6.9.10.12.13.16.18) · 깻두기(9) · 아이스찰떡 (5.6.14)		
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 스펀-수입	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										
	평균 필요량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	20.4	1,030.9	934.5	1,012.8	919.8	959.7	788.2	884.7
탄수화물(g)			57.1	167.8	118.7	140.4	129.8	122.4	97.8	135.0
단백질(g)	20.00	20.00	17.6	42.0	35.2	40.2	47.9	44.1	29.6	33.1
지방(g)			25.3	19.5	33.7	29.0	21.2	30.3	30.2	21.9
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	106.4	140.0	131.0	44.7	52.1	164.1	150.0	132.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.5	0.8	0.5	0.6	1.6	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.4	0.3	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.3	9.9	28.3	6.9	22.1	34.3	17.4	13.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	172.2	131.0	122.1	198.7	216.6	192.5	169.0	263.5
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	3.9	2.4	3.4	4.4	4.8	8.6	5.4

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

* 수 평균 섭취량은 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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.베밀, 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 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 백강자탕 (9. 10. 16) · 고등어무조림 (5.6.7. 13) · 오이지무침 (5.6. 13) · 멸치견과류볶음 (5.6. 13. 14) · 꼬꼬만두전 (1.5.6. 15) · 깍두기(9) · 블루베리스무디 (2)	· 오므라이스 (1.2.5.6. 12. 13. 16. 18) · 유부국(5.6) · 청포묵김무침 (5.6) · 도라지오이생채 (5.6. 13) · 후라이드장각구이 (1.2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18) · 배추김치(9) · 수박	· 잡곡밥 · 꽃게탕 (5.6.8. 17) · 우영콩조림 (5.6. 13) · 새싹두부카나페 (3.5.6. 13. 16) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9. 10. 13) · 배추김치(9) · 골드키위(키위)	· 치킨마요덮밥(파로배식) (1.5.6. 13. 15) · 감치된장국 (5.6.9) · 미나리오징어초무침 (5.6. 13. 17) · 나박김치(9) · 뼈네편자랑 (2.5.6. 10. 12. 13) · 사과나무주스 (13)	· 잡곡밥 · 순두부계란국 (1.5.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6. 10. 13) · 감자채볶음 (5. 10) · 삼치데리야끼 (5.6. 13) · 배추김치(9) · 참외	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6. 15) · 해물떡점(새우) (1.5.6.8.9. 13.17) · 들깨고사리나물 (5.6) · 치즈떡갈비구이 (5.6. 13. 15) · 깍두기(9) · 푸딩	· 스펀지케이크 (1.2.5.6. 10. 13. 15. 16. 18) · 어묵국(1.5.6) · 고기부추파바오 (1.5.6.8.9. 10. 16. 17. 18) · 속주나물무침 · 닭다리살바베큐구이 (5.6. 12. 13. 15. 18) · 배추김치(9) · 메론
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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-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				상치-국내산	새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.2	847.5	1,001.2	961.2	870.6	767.6	949.7	880.0
탄수화물(g)			51.7	117.1	137.8	95.7	107.1	105.3	131.3	118.6
단백질(g)	20.00	20.00	19.8	37.2	40.2	51.5	49.6	37.2	39.0	46.1
지방(g)			28.6	24.0	30.1	39.0	26.0	19.2	29.0	23.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	113.7	69.7	266.9	35.0	143.6	53.4	98.7	95.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.0	0.5	0.8	0.5	0.8	1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.6	0.6	0.6	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	37.4	6.9	14.2	52.9	89.5	23.7	6.9	18.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	204.8	280.5	183.6	277.9	197.9	84.3	177.5	105.9
철분(mg)	3.60	4.60	4.3	5.0	4.3	5.8	4.3	2.4	3.6	2.5

* 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