

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)		
		· 잡곡밥 · 부시브래드 (1.2.5.6.13) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 매운사태짬 (5.6.10.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 너를위한음료 (13)	· 잡곡밥 · 누룽지 · 감자달걀샌드 (1.2.5.6.10.15.16) · 감자채볶음 (5.10) · 산적구이 썰러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 미숫가루라떼 (2)	· 잡곡밥 · 이츠웰트영글케익(1.2.5.6) · 순두부계란국 (1.5.9) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 스펀구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 부추스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 모든소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 해쉬브라운 (5.6.12) · 비타민젤리 · 시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 시나몬스ுவ (1.2.5.6) · 대합살미역국 (5.6.18) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 톨릭메추리알조림(1.5.6.10.13) · 깍두기(9) · 스위트청포도주스(13)	· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 잡곡밥 · 초코취낭시에 (1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 총각김치(9) · 너를위한음료 (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/	국내산/	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	대합-국내산	바지락-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	5.6	875.8	975.1	828.2	908.5	674.3	826.1	701.5
탄수화물(g)			63.7	151.0	151.9	118.7	133.8	113.6	128.3	107.6
단백질(g)	20.00	20.00	14.2	34.4	27.1	23.9	34.4	29.7	26.2	24.7
지방(g)			22.1	13.5	27.1	27.7	25.7	9.3	22.0	17.6
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	85.1	47.0	58.5	67.5	183.0	69.4	68.0	44.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.4	0.4	0.7	0.7	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.4	0.3	0.7	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.5	4.5	17.1	61.7	20.8	3.1	8.8	5.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	168.5	131.8	186.6	104.9	291.1	127.9	299.5	203.3
철분(mg)	3.60	4.60	3.0	3.2	1.7	2.2	2.6	5.1	4.2	3.6

\* 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, 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 1일(일)		
		· 잡곡밥 · 열무김치비빔국수(5.6.9.13) · 차돌박이된장국(5.6.16) · 파채(5.6.13) · 가마보꼬어묵볶음(1.5.6.13.18) · 리얼직화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 배추김치(9) · <b>· 시리얼과일샐러드(키위)(1.2.5.6.11.12)</b>	· 잡곡밥 · 육개장(5.6.16) · 납작편안동짬뽕(5.6.13.15.16) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 우유빙수(2.11)	· 초계국수(5.6.9.13.15.16) · 콘치즈핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) · 통통만두(1.5.6.10.13.16.18) · 열무김치(9) · 복숭아아이스티(11) · 야채춘권(1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 양송이스트프(2.5.6.13.16) · 날치알크림파스타(1.2.5.6.10.13) · 명엽채조림(5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 고구마치즈폰카스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 나초치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	· 콩나물밥(5.6.16) · 아욱된장국(5.6.9) · 목김치무침(3.5.6.9.13) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 매콤달콤붕구이(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 샤인머스켓	· 날치알밥(9) · 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 계란파국(1.9) · 미역줄기볶음(1.5.6.8) · 나박김치(9) · 매일바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국(5.6.16) · 제육볶음(5.6.10.13) · 취나물볶음(5.6) · 부추장떡(5.6) · 총각김치(9) · 갯잎상추쌈(5.6.13) · 메론		
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					날치알-인도네시아					
	평균 필요량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	22.4	1,147.7	961.9	1,022.8	1,056.3	751.8	802.3	654.8
탄수화물(g)			57.2	173.8	124.5	139.9	161.4	99.0	136.5	110.0
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	36.9	48.8	33.6	37.1	42.5	31.6	29.7
지방(g)			26.5	33.5	28.3	34.9	28.5	18.9	14.5	9.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	189.0	104.6	181.6	268.9	138.0	251.9	44.3	112.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.7	0.9	0.7	0.5	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.7	0.7	0.5	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.7	37.8	31.4	40.8	12.0	21.6	14.4	13.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	245.1	168.5	281.9	258.8	262.5	253.7	678.3	127.7
철분(mg)	3.60	4.60	4.4	3.3	5.2	5.3	3.6	4.8	3.3	3.5

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

\* 수 평균 섭취량은 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 현쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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

(석식)

주간 학교급식 영양량		08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)		
		· 잡곡밥 · 김치콩나물국(5.9) · 참나물무침(5.6) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 치즈볼닭(2.5.6.12.13.15.16.18) · 고무마프라이즈(1.5.6.13) · 총각김치(9)	· 새우베이컨볶음밥(새우)(1.2.5.6.9.10.13.18) · 에그타르트(1.2.5.6) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 청포묵김무침(5.6) · 팜콘강정치킨(1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 자두	· 잡곡밥 · 쇠고기무국(5.6.16) · 미나리무생채(13) · 옥배기불고기(5.6.10.13) · 납작비빔만두(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 수박	· 밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미니콩국수(1.5.6.13) · 소라살야채무침(5.6.13) · 자메이카닭꼬치(5.6.15) · 나박김치(9) · 미닛메이드주스(13)	· 잡곡밥 · 꽃게된장국(5.6.8.18) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 비빔당면(1.5.6.9.13.17) · 오리로스(5.6) · 간장깁쌀지 · 배추김치(9) · 블루베리파이(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 들깨도토리국(5.6.9) · 불어육과리고추침(1.5.6.13) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) · <b>관동새우(새우)(1.2.5.6.9.13)</b> · 배추김치(9) · 젤리블리	· 깍두기볶음밥(5.6.9.10) · 배추된장국(5.6) · 도라지오이생채(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 사과		
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-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산		
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			<b>새우-베트남</b>		소라-국내산	바지락-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	18.4	1,089.6	920.8	704.8	1,195.7	865.4	1,031.2	695.5
탄수화물(g)			57.8	163.1	134.5	111.2	163.1	114.3	175.1	79.8
단백질(g)	20.00	20.00	15.4	39.7	31.6	31.7	49.7	29.6	36.0	42.2
지방(g)			26.8	29.7	27.3	14.0	40.5	30.1	21.4	21.3
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	111.5	111.2	68.3	128.6	74.2	175.3	25.8	141.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.5	0.7	1.0	0.4	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.3	0.8	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.8	14.8	22.2	14.2	15.2	17.8	12.4	19.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	174.6	236.4	126.3	111.3	189.0	210.1	211.5	161.5
철분(mg)	3.60	4.60	5.9	2.6	4.2	2.5	15.0	5.3	3.5	3.7

\* 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