

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)				
	· 잡곡밥 · 감자빵(1.6) · 참치김치찌개(5.9) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 도통동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 콩치데리아끼조림(5.6.13) · 돈육굴소스숙주볶음(5.6.10.13.18) · 총각김치(9) · 샤인머스켓주스(2)	· 잡곡밥 · 오븐에구운치즈도넛(1.2.5.6) · 오징어우육(5.6.17) · 연두부회(5.6.13) · 푸실리벤넌볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 후레쉬업주스(13)	· 잡곡밥 · 미역새우초무침(새우)(5.6.9.13) · 돈육훈제볶음(5.6.10) · 가마보교연근전(1.5.6) · 배추김치(9) · 머거본아몬드 · 시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 제주바나나떡(2) · 어묵국(1.5.6) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 오케르파시는주스(13)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 김치콩나물국(5.9) · 흑임자한돈볼고기볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 채소담은키위사과(키위)(13)	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 숯불닭다리살구이(5.6.15) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 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 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/	국내산/	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			가자미-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	3.1	729.7	887.4	827.7	966.7	746.4	1,008.7	768.7	
탄수화물(g)			63.2	107.8	146.7	136.4	122.0	135.6	153.1	123.5	
단백질(g)	20.00	20.00	15.3	36.8	31.5	26.7	35.6	26.2	29.9	32.2	
지방(g)			21.5	15.2	18.1	18.8	35.8	10.0	29.3	14.1	
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	156.6	357.3	216.7	29.5	153.3	26.3	90.7	63.6	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.8	0.6	0.8	0.7	0.5	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.4	0.3	0.9	0.3	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.1	6.5	13.7	47.1	5.0	8.2	67.4	10.0	
칼슘(mg)	237.00	278.00	293.9	531.6	275.1	241.1	321.2	100.3	128.4	287.2	
철분(mg)	3.60	4.60	3.5	3.8	4.7	4.6	2.3	2.2	3.1	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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/분동배추
- 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 상채나물무침 (13) · 고등어고추장구이 (5.6.7.13) · 배추김치(9) · 배 · 케익(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 얼큰수제비국 (5.6) · 아보카도콜살러드 (1.2.5.6.10.12.13) · 오이부추무침 (13) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 백김치도토리묵 (5.6.9.13) · 가자미까스(5) · 깍두기(9) · 락토티마시는유산균(2) · 콘소스 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 가지나물(5.6) · 돈육볼고기 (5.6.10.13) · 감자전(5.6) · 배추김치(9) · 참치쌈장 (5.6.13) · 사과 · 양배추쌈 (5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알곡이동태찌개 (5.6) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 미니새송이버섯 (1.5.6.13) · 파닭 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 바지락칼국수(새우)(6.9.13.18) · 훑불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) · 배추겉절이(9) · 배 · 초록마늘제주감귤주스(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 비빔메밀국수 (3.5.6.13.16) · 얼큰샤브샤브 (5.6.16) · 오향장육 (5.6.10.13) · 무말랭이무침 (5.6.13) · 보쌈김치(9) · 사과
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	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	국내산/국내산	
3) 고춧가루/가공품	국내산/	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	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	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/	중국산/	
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	
고등어/가공품	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	
갈치/가공품	세네갈/	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	국내산/국내산	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	국내산/	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	원양산/원양산	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	베트남/	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	국내산/국내산	
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	가자미-미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
							곤이-러시아 알-미국	바지락-국내산 새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	0.1	935.8	873.9	791.5	705.2	733.1	1,145.7	877.5
탄수화물(g)			60.3	117.0	142.3	109.3	117.7	110.1	198.2	144.8
단백질(g)	20.00	20.00	20.0	41.1	41.7	33.8	35.0	46.6	40.5	39.0
지방(g)			19.7	29.6	14.3	22.1	10.0	10.4	17.8	14.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	139.3	167.2	183.7	131.8	129.4	84.3	46.9	111.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.9	0.8	0.4	0.9	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.9	22.2	21.4	38.7	37.5	9.6	35.6	18.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	161.2	116.8	166.5	184.4	195.1	143.4	178.5	199.5
철분(mg)	3.60	4.60	3.4	3.0	3.0	4.1	2.5	4.3	11.8	4.1

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 쫄쫄이를 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)

주간 학교급식 영양량		09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)		
		· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 달걀찜(1.9) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 슈스틱 (1.2.5.6)	· 소모루비빔밥 (따로배식)(1.5.6.9.13.16) · 황태콩나물국 (5.9) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 뿌링클롤링찰드그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 레몬에이드(13)	· 잡곡밥 · 유부복주머니국 (5.6) · 단호박견과류찜 (4.13) · 미나리오삼불고기(5.6.10.13.17) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 샤인머스켓	· 나시고령볶음밥(새우)(1.5.6.9.13.18) · 미소된장국(5.6) · 무농약백색단무지 · 크리스피어니어링(1.5.6.12.13) · 닭다리구이양념(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 망고그린샐러드(1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.18) · 마늘종돼지고기볶음(5.6.10.13) · 크림떡볶이(2.5.10.13) · 바베큐푼름(5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 배추된장국 (5.6) · 애호박볶음(9) · 한우불고기 (5.6.9.17) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 총각김치(9) · 고무마살러드(1.5)	· 바몬드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 시래기된장국 (5.6.9) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 비름나물무침 (5.6.13) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 티니팡요구르트		
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	국내산	국내산	국내산	새우-베트남	바지락-국내산	국내산	국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.7	842.9	898.0	1,062.0	854.7	810.1	774.0	740.0
탄수화물(g)			51.5	95.7	127.9	116.4	103.7	124.1	123.7	101.9
단백질(g)	20.00	20.00	18.5	34.3	49.9	57.5	33.3	28.8	34.3	30.8
지방(g)			30.0	33.8	19.8	39.7	33.1	20.5	14.0	22.6
비타민A(μgRAE)	175.00	246.00	148.2	109.0	98.3	253.6	199.4	80.6	23.9	180.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.5	1.0	0.4	0.6	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.8	0.7	0.5	0.3	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.0	6.2	28.1	32.1	31.6	17.1	10.7	14.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	248.6	164.6	269.8	479.4	176.7	152.7	150.2	200.3
철분(mg)	3.60	4.60	4.8	3.9	6.4	7.0	3.6	3.0	4.0	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 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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 25-29년 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