

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)				
	· 잡곡밥 · 마들렌(1.2.5.6) · 별속떡국(1.5.6.16) · 미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 오징어콩나물찜(5.6.13.17) · 깍두기(9) · 스위트플럼주스	· 잡곡밥 · 전복소라죽(9.18) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) · 쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16) · 단호박부꾸미(10.15.16) · 배추김치(9) · 너를위한음료(13)	· 잡곡밥 · 스크(1.2.5.6.13) · 들깨무채국(5.6.9) · 닭가슴살고추장조림(5.6.13.15) · 날치알고기완자(1.2.5.6.10.16.18) · 미숫가루라떼(2) · 배추김치(9) · 미숫가루라떼(2)	· 잡곡밥 · 검은깨은두부(5) · 돈육김치볶음(5.9.10) · 소프트오믈렛(1.2.5.6.12) · 베이컨구이(10) · 짜먹는필양갱 · 아몬드추레이크(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 버섯찌개(5.6.9.16) · 돈육단호박조림(5.6.10.13) · 꼬마새우까스(새우)(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 런요구르트(2)	· 잡곡밥 · 메이플야몬드파이(1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 베이컨맛살전(1.5.6.8.10) · 용가리떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 새콤자두주스	· 잡곡밥 · 살구쟁반케익(1.2.5.6) · 김치어묵국(1.5.6.9) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 블루베리주스(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	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	전북-인도네시아 소라-터키	알-인도네시아								
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	18.3	935.6	932.6	837.7	962.8	1,105.1	834.4	919.6	
탄수화물(g)			58.6	147.0	137.5	146.7	123.2	135.8	137.5	134.6	
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	28.9	35.4	37.3	38.1	33.5	24.2	39.1	
지방(g)			26.7	24.7	25.1	9.9	33.9	46.0	19.8	23.3	
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	122.4	34.9	132.9	79.1	254.0	111.2	86.1	39.5	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.4	0.8	0.9	0.7	1.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	1.2	0.3	0.5	0.5	3.8	0.8	0.3	0.3	
비타민C(mg)	26.50	33.40	18.7	5.9	11.4	7.4	53.1	15.8	10.0	15.4	
칼슘(mg)	237.00	278.00	220.3	123.0	151.0	319.9	297.2	210.6	131.5	151.7	
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	2.4	4.9	3.6	3.3	3.9	2.5	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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 웅심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 생선까스 (1.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 아이스크림 	<ul style="list-style-type: none"> · 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 사과괘생크림와플 (1.2.5.6.13) · 김치된장국 (5.6.9) · 애호박새우살볶음(새우)(9.13) · 나박김치(9) · 올데이주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 왕양공빵 (1.2.4.5.6) · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 목살파출고기 (5.6.10.13) · 갯잎나물볶음 (5.6) · 김말이떡만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 팥타이(새우)(1.4.5.6.9.13.16.18) · 피훈합국 (5.6.18) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 닭봉완강정구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 황도샐러드 (1.2.5.11.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 메론 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도토리묵온국 (5.6) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 닭강정 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 양념김치(9.13) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 빼앗는감자탕 (2.5.6.9.10) · 칠리두부강정 (5.6.12.13) · 불닭평이버섯구이(5.6.13) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 비요프(2) 		
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	새우-베트남		홍합-국내산 새우-베트남				임연수-미국		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	23.9	987.5	1,125.4	1,011.9	1,047.8	828.5	994.6	832.2
탄수화물(g)			57.9	138.7	146.5	147.1	146.7	137.5	153.3	123.6
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	40.5	37.7	37.8	44.8	33.4	43.3	41.2
지방(g)			26.4	28.7	43.3	28.7	28.9	15.3	22.7	19.9
비타민A(μgRAE)	175.00	246.00	132.9	165.1	147.9	147.7	118.8	84.7	84.8	171.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	1.1	0.5	0.5	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.5	0.7	0.6	0.6	0.6	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	14.9	3.0	24.3	13.1	22.0	12.0	42.5	20.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	196.9	272.3	145.6	193.6	243.6	129.1	154.5	352.7
철분(mg)	3.60	4.60	5.4	4.6	4.0	10.0	4.6	3.5	3.6	6.9

* 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, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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