

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)		
		· 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 얼큰쇠고기국 (5.6.16) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 김자반(5) · 스위트매실주스	· 잡곡밥 · 새우야채죽(새우)(1.5.9.13) · 인절미토스트 (2.5.6) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 총각김치(9) · 복숭아하니그린티(2.13)	· 잡곡밥 · 에플레어 (1.2.5.6) · 육개장(5.6.16) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 햄소욱야채전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 오케프마시는주스(13)	· 잡곡밥 · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 트리플소세지볶음 (2.5.6.10.13.15.16) · 참치김치볶음(5.9) · 우유(2) · 콘시리얼바(1.2.5.6.14) · 허쉬크런치(5.6)	· 잡곡밥 · 초코크로와상(생지)(1.2.5.6) · 맑은콩나물국밥(5.9) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 핑이버섯맛살전(1.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 플리도주스(13)	· 잡곡밥 · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 손두부계란국(1.5.9) · 삼치조림(5.6.13) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 플리도주스(13)	· 잡곡밥 · 카스테라(1.2.5.6) · 감자국(5.6.9) · 떡이썩어묵조림(1.5.6.13) · 콩나물불고기(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 비타초코우유(2.14)		
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	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	새우-베트남					삼치-국내산			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	19.4	929.7	1,190.1	922.9	934.4	839.4	851.5	723.6
탄수화물(g)			61.5	132.2	196.1	145.7	131.0	127.5	134.8	121.9
단백질(g)	20.00	20.00	14.1	35.1	38.4	29.0	37.8	27.2	29.6	27.7
지방(g)			24.4	28.3	26.3	24.3	27.3	23.0	19.2	12.7
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	112.4	52.6	91.5	26.9	319.7	71.1	34.0	52.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.7	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.6	0.4	0.9	0.4	0.2	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.2	16.2	24.5	6.4	31.1	33.1	3.9	11.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	162.2	90.3	185.1	71.1	288.9	175.6	59.4	258.0
철분(mg)	3.60	4.60	3.2	4.0	3.9	2.1	3.2	3.1	1.8	2.1

* 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 필요일부부터 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 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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

(중식)

		주간 학교급식 영양량								
		09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)		
<div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">주간 학교급식 영양량</div>		· 잡곡밥 · 약과(1.5.6) · 라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 계란장조림(1.5.6.13) · 비빔나물무침(5.6.13) · 레몬크림소스새우(새우)(1.2.3.5.9.13) · 총각김치(9)	· 잡곡밥 · 토란국(5.6.9.16) · 고사리나물볶음(5.6) · 동태전(1.5.6) · 툇갈비구이(5.6.10.13.16) · 맛살꼬치전(1.5.6) · 배추김치(9) · 사과 · 송편	· 비빔밥(따로배식)(5.6.16) · 연일핫도그(1.2.5.6.12.18) · 근대된장국(5.6.9) · 계란후라이(1.5) · 나박김치(9) · 생토마토주스(2.12.13)	· 잡곡밥 · 개성만두전골(1.5.6.9.10.13.16.18) · 육은지두부우침(5.9) · 바사삭순살가자미(2.5.6.12.13.16.18) · 파채산적구이(1.5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 배	· 잡곡밥 · 차돌박이된장국(5.6.16) · 무쌈 · 신선미떡볶이(1.5.6.13) · 모듬야채튀김(5.6) · 어육튀김(1.5.6) · 오리훈제 · 배추김치(9) · 망고요거트스무디(2) · 부추겉절이(13)	· 닭칼국수(5.6.9.15) · 물만두(1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12.13) · 갈떡꼬치(1.5.6) · 배추겉절이(9) · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥 · 두부새우전국(5.9) · 깻잎나물볶음(5.6) · 닭볶음(5.6.13.15) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.16.18) · 총각김치(9) · 파콘(2.5)		
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 베이컨, 스펀-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	
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	국내산	국내산	미국					
		새우-베트남			가지미-미국					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	20.0	1,268.2	947.8	776.2	961.6	888.9	1,720.6	816.0
탄수화물(g)			59.2	159.9	138.7	124.5	136.0	153.7	257.8	119.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	51.5	38.1	37.0	41.9	29.4	56.3	35.9
지방(g)			24.3	43.8	25.0	15.9	26.9	18.5	48.7	20.5
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	137.8	171.1	32.7	239.7	20.8	224.8	42.9	136.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	1.2	0.5	1.0	0.5	0.5	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.6	25.1	8.0	38.8	11.3	30.0	92.9	7.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	269.9	404.2	121.7	418.3	160.8	244.3	148.7	148.7
철분(mg)	3.60	4.60	5.1	9.4	3.3	6.5	3.3	3.0	5.2	3.4

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%) * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 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/열같이배추/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		09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)		
		· 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 숙주나물무침 · 쇠고기잡채 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 가래	· 마늘계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 유부국(5.6) · 치커리유자무침 (13) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 어묵핫바 (1.2.5.6.12) · 알라이브주스 (13)	· 잡곡밥 · 목은지갈자탕 (5.6.9.10) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 새우까스 소스 (1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9) · 어묵핫바 (1.2.5.6.12) · 메론	· 잡곡밥 · 어묵국(1.5.6) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 애호박볶음(9) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 배추김치(9) · 푸딩	· 잡곡밥 · 사과우거지국 (5.6.16) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 데리야끼멘츠카츠 (1.2.5.6.10.13) · 깍두기(9) · 포도	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10) · 계란명란찜(1) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 열대과일샐러드 (키위)(1.2.5.6)	· 소불고기김치비빔밥(따로배식) (1.5.6.9.13.16) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 시래기된장국 (5.6.9) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 블루베리요거트 (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	국내산	새우-베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	4.2	882.8	973.9	897.4	710.8	739.1	772.4	1,084.4
탄수화물(g)			57.5	140.3	133.2	114.5	106.9	101.4	108.1	152.4
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	31.2	50.6	32.1	32.6	23.6	43.2	44.1
지방(g)			26.1	20.1	24.7	33.6	16.6	25.4	17.9	32.7
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	107.2	70.3	175.6	84.1	150.2	55.7	228.9	202.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.8	0.5	0.7	0.8	0.3	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.3	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.0	18.7	22.4	23.5	13.2	7.0	47.0	17.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	170.9	106.8	176.5	144.5	222.7	203.9	187.2	289.0
철분(mg)	3.60	4.60	3.5	3.9	3.8	3.6	3.0	3.5	4.1	6.2

* 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, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 찜, 볶음, 튀김 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. 참