

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

		09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 오븐초코바나나도넛(1.2.5.6) · 옥살김치찌개(5.9.10) · 감자채볶음(5.10) · 닭다리살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 풀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽(1.5.9.16) · 카야팻토스트(2.5.6.13) · 툰육매추리알조림(1.5.6.10.13) · 영태살두부전(1.5.6) · 깍두기(9) · 황다래주스(키위)(13)	· 잡곡밥 · 크림빵(2.5.6) · 호박된장국(5.6) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 돌돌말아싸먹는행(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13)	· 잡곡밥 · 연근땅콩조림(4.5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 양송이오윳렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 베이컨떡말이(10) · 시리얼(5.6) · 우유(2) · 짜요짜요(2)	· 잡곡밥 · 할보리팬케익(1.2.5.6) · 쇠고기국밥(5.6.16) · 사태김치찜(5.6.9.10.13) · 꽃말살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 깍두기(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 딸기파운드케익(1.2.5.6) · 낙지연포탕(5.6.9.18) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 로제미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 가나초코우유(2.13)	· 잡곡밥 · 파운드케이크(1.2.5.6.14) · 김치순두부국(5.9) · 오징어볶음(5.13.17) · 미니항박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 과일모양에이드(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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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							바지락-국내산			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	8.2	874.8	953.5	729.2	992.1	818.0	1,002.4	833.8
탄수화물(g)			57.0	120.3	148.2	118.3	103.3	122.6	133.0	141.0
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	35.1	33.2	26.3	45.8	28.4	31.6	26.4
지방(g)			27.3	26.5	23.5	16.0	42.1	22.2	37.3	16.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	162.0	352.1	159.4	24.3	194.6	79.8	96.2	83.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.9	0.6	0.5	0.5	0.6	0.6	1.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.5	0.2	0.9	0.5	0.5	0.2
비타민C(mg)	26.50	33.40	40.8	13.1	57.6	69.7	11.5	51.8	8.6	6.0
칼슘(mg)	237.00	278.00	265.9	527.5	118.0	110.1	310.4	263.6	361.5	114.1
철분(mg)	3.60	4.60	3.2	3.8	3.3	2.3	3.3	3.2	4.9	2.3

* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
				· 잡곡밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 열무나물무침 (5.6.13) · 삼겹살쭈꾸미볶음 (5.6.10.13) · 두부계란전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 딸기사고필라떼 (2) · 갯잎무쌈	· 잡곡밥 · 우렁된장국(5.6) · 건파래볶음 (5.6.13) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 거봉	· 잔치국수 (1.5.6) · 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 통통만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 감자말이새우 (새우)(1.5.6.9.12) · 양념김치(9.13) · 자몽허니블랙티 (13)	· 잡곡밥 · 투움바파스타 (새우)(1.2.5.6.9.10.13.15) · 앵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 오토모샐러드 (2.12.13) · 초당옥수수함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 비트무피클(13) · 파인애플	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.18) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 참나물무침 (5.6) · 해물파전(새우) (1.5.6.9.13.17.18) · 퓨러스고구마맛 탕(1.2.5.6.13) · 총각김치(9)	· 닭갈비비빔밥 (따로배 식)(5.6.9.15) · 콘&치즈브레드 (1.2.5.6) · 근대된장국 (5.6.9) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잡곡밥 · 초코칩트위스터 (2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 삼추겉절이 (5.6.13) · 메추리알떡볶이 (1.5.6.13) · 삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 영이나물
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	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/
쭈꾸미/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					우렁-국내산		새우-베트남	새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	22.0	879.8	875.5	903.5	1,384.2	881.1	883.8	1,053.2
탄수화물(g)			61.8	129.9	135.1	123.0	224.3	140.4	130.9	135.9
단백질(g)	20.00	20.00	16.1	36.7	41.4	37.6	49.3	31.8	32.3	31.4
지방(g)			22.1	21.7	17.5	28.6	31.8	19.8	26.1	40.8
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	139.1	274.3	75.4	92.7	170.0	83.2	151.9	159.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.7	0.5	0.8	1.6	0.6	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.9	0.4	0.7	0.5	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	17.5	11.6	8.4	20.7	36.2	10.3	30.5	8.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	325.6	404.1	275.1	443.2	282.0	223.5	198.6	204.6
철분(mg)	3.60	4.60	4.8	4.1	4.5	5.8	4.4	5.2	3.9	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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)		
		· 잡곡밥 · 북어우국(5.6) · 마라로제짬뽕(2.5.6.10.13.15.16) · 취나물볶음(5.6) · 도토리강판떡(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 배	· 중화비빔밥(새우)(5.6.9.10.12.13.17.18) · 피훈합국(5.6.18) · 단무지우침(13) · 계란후라이(1.5) · 떡꼬치(5.6.12.13) · 고추바사삭치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 참깨수제비국(1.5.6.9.15) · 양념순두부찜(5.6.13) · 시금치고추장우침(5.6.13) · 오리열탄불고기(5.6.13) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 계란파국(1.9) · 치킨마크니커리(2.5.6.12.13.15.16.18) · 고등어김치조림(5.6.7.9) · 스마일감자구이(5.6.12) · 총각김치(9) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 아귀매운탕(5.6) · 순살뜨림닭(5.6.13.15.16) · 삼색목우침(2.5.6) · 허니버터옥수수바(1.2.5) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) · 가지나물(5.6) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 돈육마늘강정(5.6.10.12.13) · 깍두기(9) · 메론	· 김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 콩나물우침(5) · 계란후라이(1.5) · 치즈볼(1.2.5.6) · 닭데리아끼구이(5.6.13.15) · 깍두기(9) · 빙그레요플레(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/		
영태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	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	홍합-국내산 새우-베트남								
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	8.0	795.1	939.4	804.9	923.4	894.4	959.0	871.5
탄수화물(g)			59.9	117.1	151.8	123.0	119.2	132.8	147.2	97.8
단백질(g)	20.00	20.00	17.4	33.6	46.1	27.0	37.3	42.6	46.5	62.3
지방(g)			22.8	20.3	14.4	22.7	31.4	20.1	19.0	24.2
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	120.2	97.9	156.3	136.0	119.8	91.2	79.6	146.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.0	0.6	0.8	0.5	0.5	1.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	18.8	14.0	29.3	18.7	19.9	12.1	21.2	8.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	158.9	172.8	170.1	130.5	183.0	138.1	268.9	377.4
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	3.7	3.9	3.8	3.4	3.3	6.0	4.5

* 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 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: 횡태, 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. 갯