학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
	·잡곡밥 ·생크림롤케익(1.2.5.6) ·조랭이떡국(1.5.6.16) ·꽁치김치조림(5.6.9) ·치킨너겟(1.2.5.6.13.15) ·깍두기(9) ·비타500(13)	·잡곡밥 ·참치야채죽(1.5.9) ·핫케익(1.2.4.5.6.13) ·돈육굴소스볶음(5.6.10.13.18) ·후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·매일바나나우유(2)	·잡곡밥 ·감자빵(1.6) ·부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·야채고기말이(1.5.6.10.13.15.16) ·닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) ·총각김치(9) ·편치주스(13)	·잡곡밥 ·스크렘블에그(1.2.5.6.10.15.16) ·궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16) ·수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·비타민젤리 ·우유(2) ·젝스(2.5.6)	·잡곡밥 ·머핀(1.2.5.6) ·미역된장국(5.6.9) ·오삼불고기(5.6.10.13.17) ·스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·총각김치(9) ·동글한라봉주스(13)	·잡곡밥 ·들깨무채국(5.6.9) ·알감자고추장조림(1.5.6.13) ·치즈떡갈비구이(5.6.13.15) ·배추김치(9) ·딸기카스테라(1.2.5.6) ·요거트(2)	·잡곡밥 ·콩나물국밥(5.9.16) ·목살큐브스테이크(10.13) ·삼치데리야끼(5.6.13) ·깍두기(9) ·우유하트도넛(1.2.5.6) ·워터젤리
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 스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	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							삼치-국내산

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	11.9	818.3	1,028.6	772.5	1,029.0	864.7	783.2	845.9
탄수화물(g)			58.9	131.9	168.5	110.6	129.0	116.8	131.0	117.8
단백질(g)	20.00	20.00	14.0	24.4	34.6	35.7	32.2	29.1	22.3	31.9
지방(g)			27.2	21.1	22.9	20.2	41.0	29.4	17.8	24.6
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	243.9	39.4	106.3	672.4	347.6	53.7	21.1	33.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.4	0.7	1.5	0.9	0.6	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.3	0.6	0.3	1.0	0.4	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.1	18.2	20.2	18.8	43.4	15.1	8.6	11.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	274.2	181.1	389.6	122.3	407.6	270.2	345.3	89.7
철분(mg)	3.60	4.60	3.2	4.1	2.3	2.2	3.9	3.4	4.4	2.2

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
	·잡곡밥 ·해물수제비국(새우)(5.6.9.13) ·콩나물파무침(5.6.13) ·계란만두전(1.5.6.12.13) ·목살고추장구이(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·수제과일요거트(2.11.13)	·잡곡밥 ·아욱된장국(5.6.9) ·납작면안동찜닭(5.6.13.15.16) ·얼갈이무침(5.6.13) ·부추장떡(5.6) ·총각김치(9) ·아이스크림(1.2.5)	·잡곡밥 ·돼지국밥(2.5.6.9.10) ·갈치무조림(5.6.13) ·부추양파무침(13) ·애호박전(1.5.6) ·우리팜전(1.2.5.6.10.15.16) ·깍두기(9) ·크림치즈찹쌀도넛(1.2.5.6.13)	·잡곡밥 ·물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) ·대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) ·브로콜리햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·별별두부까스(5.6.12.13) ·총각김치(9) ·배	·잡곡밥 ·비빔메밀국수(3.5.6.13.16) ·바지락호박된장국(5.6.18) ·우엉콩조림(5.6.13) ·편육(5.6.10) ·무말랭이무침 ·보쌈김치(9) ·마늘소스(5.6.13) ·포도 ·떡쌈(5.6.13)	·나가사끼짬뽕(새우)(5.6.9.10.13.17.18) ·햄또띠아(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) ·왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18) ·배추김치(9) ·말리주스(13) ·사과	·잡곡밥 ·시금치된장국(5.6.9) ·돈육불고기(5.6.10.13) ·미니새송이볶음(1.5.6.13) ·수수부꾸미(5) ·배추김치(9) ·아이스슈(1.2.5.6) ·양배추쌈(5.6.13)
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	새우-베트남				바지락-국내산	새우-베트남 바지락,홍합-국내	

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	14.4	873.5	851.7	967.8	864.3	1,059.0	920.7	771.4
탄수화물(g)			60.1	129.9	127.5	135.1	107.5	183.1	126.0	128.5
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	42.6	31.8	48.7	35.4	46.3	42.2	34.3
지방(g)			21.9	19.0	24.0	23.1	31.1	13.2	28.8	13.3
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	140.8	136.2	340.4	86.6	51.8	89.0	237.6	93.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.8	0.5	0.9	0.9	1.0	1.1	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.7	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.0	25.4	26.1	18.0	20.1	15.6	47.6	24.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	217.8	225.8	296.3	204.7	182.4	179.7	307.6	138.2
철분(mg)	3.60	4.60	8.5	3.6	2.8	4.7	4.5	26.8	5.9	2.8

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
	·잡곡밥 ·도넛(1.2.5.6) ·닭개장(5.6.15) ·계란고추장조림(1.5.6.13) ·오이미역초무침(13) ·가자미튀김(5.6) ·깍두기(9) ·양파소스(5.6.13)	·스팸계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ·쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) ·시금치고추장무침(5.6.13) ·탕평채(1.5.6.13.16) ·매콤닭봉윙구이(5.6.13.15) ·배추김치(9) ·사과	·잡곡밥 ·감자버섯찌개(5.6.9.16) ·옥수수달걀찜(1.5.6.8.9.13) ·무쌈 ·들깨고구마줄기볶음(5.6) ·고추장닭구이(5.6.13.15) ·배추김치(9) ·거봉	·하이라이스(1.2.5.6.12.16) ·니모어묵국(1.5.6.7.18) ·도토리묵야채무침(5.6.13) ·마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) **·깐풍새우(새우)(1.5.6.9.10.12.13.16.18)** ·배추김치(9) ·젤리블리	·잡곡밥 ·호박된장국(5.6) ·낙지야채볶음(5.6.13) ·마늘쫑돼지고기볶음(5.6.10.13) ·유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·깍두기(9) ·김가루 ·메론	·잡곡밥 ·미니붕어빵(1.2.5.6) ·버섯만두국(1.5.6.10.16.18) **·해물떡찜(새우)(1.5.6.8.9.13.17)** ·쇠고기무나물(5.6.16) ·허니버터닭강정(2.5.6.12.13.15.16.18) ·총각김치(9)	·참쌀밥 ·닭다리삼계탕(15) ·고사리나물볶음(5.6) ·해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) ·납작비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18) ·깍두기(9) ·귤

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 스팸-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/	국내산/	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	가자미-미국					**새우-베트남**	

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)		807.00	0.0	820.9	760.5	797.5	917.7	739.1	1,153.4	674.4
탄수화물(g)			56.0	113.7	87.0	106.4	132.3	119.3	187.1	98.4
단백질(g)	20.00	20.00	20.7	41.7	39.6	50.3	37.2	37.7	50.7	33.5
지방(g)			23.3	19.2	27.3	17.0	27.5	12.4	20.6	15.3
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	120.3	137.9	230.5	133.9	71.4	27.8	60.9	83.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.6	0.4	0.9	0.4	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	19.3	7.6	29.1	7.5	18.4	33.9	8.5	30.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	169.6	204.2	105.8	177.7	185.5	174.6	144.9	176.2
철분(mg)	3.60	4.60	4.1	3.6	3.5	3.9	5.1	4.3	3.2	3.8

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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.잣