

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

		10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 블랙온파이 (1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 삼겹살숙주굴소스볶음 (5.6.10.13.18) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 오췘프마시는주스(13)	· 잡곡밥 · 누룽지 · 감자치즈베이글 (1.2.5.6.13) · 연두부회 (5.6.13) · 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 북어무국(5.6) · 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13) · 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 샤인머스켓주스(2)	· 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 육개장(5.6.16) · 시래기돈사태지 · 닭(5.6.10.13) · 단호박부꾸미 (10.15.16) · 깎두기(9) · 애플망고우유(2)	· 잡곡밥 · 어육국(1.5.6) · 비엔나계첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 방울종편 · 카프리편	· 잡곡밥 · 감자국(5.6.9) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 알감자스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 고구마파운드케익(1.2.5.6) · 덴마크드림링요구르트(2)	· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 육임자한돈불고기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 사과망고주스(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								가자미-미국		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	6.8	816.7	990.2	782.3	832.1	887.6	710.0	913.2
탄수화물(g)			65.7	120.4	170.1	117.3	141.3	147.6	130.5	136.2
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	25.6	29.0	29.4	32.0	29.5	23.7	34.5
지방(g)			20.6	24.7	20.3	19.8	13.9	18.6	9.8	22.9
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	68.5	49.2	55.6	99.4	81.3	57.2	34.1	83.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.7	0.6	0.5	0.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.4	0.3	0.4	0.2	0.7	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	13.9	5.1	27.4	5.0	8.2	23.9	16.2	32.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	173.0	109.3	184.3	208.0	258.8	104.4	182.7	149.4
철분(mg)	3.60	4.60	2.7	3.6	2.6	2.2	2.9	2.1	3.0	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 필요일부부터 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 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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

(중식)

주간 학교급식 영양량		10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)		
		· 잡곡밥 · 떡볶이 (1.2.5.6) · 알큰쇠고기우육 (5.6.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 숙주나물무침 · 매운해물잡채 (새우)(5.6.9.13.17) · 총각김치(9)	· 잡곡밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.10.13.16) · 진미채볶음 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 수제치킨가스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 버터갈릭연어스테이크 (1.2.5.6.13) · 뽕서부 (1.2.5.6.10.15.16) · 파인애플	· 날치알밥(9) · 킬바사향도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 황태콩나물국 (5.9) · 견세우마늘쫀 (5.6.9.13) · 나박김치(9) · 패션후르츠에이드(13)	· 잡곡밥 · 근대원장국 (5.6.9) · 참나물무침 (5.6) · 당면한우불고기 (5.6.13.16) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 총각김치(9) · 쌀다시마 (5.6.13) · 단감	· 잡곡밥 · 사골만두전골 (1.5.6.10.16.18) · 케란명란찜(1) · 갯잎김치 (5.6.13) · 코다리데리갈정 (5.6.12.13) · 깍두기(9) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13)	· 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) · 피훈합국 (5.6.18) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 회오리감자 (2.5.6) · 나박김치(9) · 복숭아아이스티(11)	· 잡곡밥 · 순두부계란국 (1.5.9) · 오리불고기 (5.6.13) · 취나물볶음 (5.6) · 멘보샤(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 샤인머스켓		
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 베이컨-수입	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, 견세우, 다시마	국내산	새우-베트남	알-미국산				홍합-국내산			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	20.2	939.6	1,241.8	870.7	676.8	1,120.5	650.0	881.6
탄수화물(g)			59.0	122.4	158.5	140.7	115.5	168.5	103.9	120.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.9	36.9	57.3	32.8	33.4	53.4	32.4	28.5
지방(g)			23.1	30.9	40.3	19.0	8.4	24.1	11.5	30.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	128.3	125.0	101.5	44.3	116.8	254.2	50.7	105.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.9	0.8	0.3	0.4	0.8	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.8	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.1	12.5	35.0	28.4	20.9	13.9	23.3	18.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	236.3	150.0	171.4	396.4	153.7	309.9	288.0	124.8
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	4.0	2.1	3.8	5.0	7.3	4.6	3.3

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 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		10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)		
		· 잡곡밥 · 한우장터국밥 (5.6.9.16) · 가지나물(5.6) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 깍두기(9) · 포도	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 애호박새우살볶음(새우)(9.13) · 감자전(5.6) · 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 블루베리양상추샐러드 (1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 총각김치(9) · 배	· 치킨마요덮밥(따로배식) (1.5.6.13.15) · 수제명란바게트 (1.2.5.6.13) · 쇠고기랑자국 (5.6.16) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 따옴주스(13)	· 잡곡밥 · 꽃게탕 (5.6.8.17) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 목살파볼고기 (5.6.10.13) · 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.13) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 총각김치(9)	· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 삼치조림 (5.6.13) · 불닭팬이버섯구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 슈스틱 (1.2.5.6)	· 새우베이컨볶음밥(새우)(1.2.5.6.9.10.13.18) · 유부국(5.6) · 청포묵김무침(5.6) · 크림떡볶이 (2.5.10.13) · 마늘침닭강정 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 사과		
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 베이컨-수입		
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/	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					삼치-국내산	새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.9	653.5	971.9	960.0	879.8	890.0	781.3	1,043.4
탄수화물(g)			57.3	116.4	139.2	147.7	100.5	114.1	110.9	163.9
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	21.3	29.1	39.7	48.8	42.8	38.7	43.9
지방(g)			25.8	10.7	32.1	22.9	31.1	27.0	18.8	22.5
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	92.4	115.8	104.4	70.1	91.5	80.0	109.4	116.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	0.5	1.1	0.6	1.1	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.5	0.5	0.7	0.6	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.7	11.7	19.9	16.6	81.6	24.0	4.9	24.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	185.6	169.0	123.0	184.7	197.3	254.2	189.5	257.4
철분(mg)	3.60	4.60	7.1	4.5	9.3	4.2	5.8	11.8	4.8	9.3

* 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 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찹쌀을 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: 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. 잣