

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6) · 별속떡국(1.5.6.16) · 너비아니소스조림(1.5.6.10.13.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 깍두기(9) · 스위트매실주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치낙지죽(5.6.9) · 인절미토스트(2.5.6) · 브로콜리달걀볶음(1) · 버섯간장불고기(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 미니월(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 매편어묵국(1.5.6) · 한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 베이컨맛살전(1.5.6.8.10) · 깍두기(9) · 꼬마방식빵(2.5.6) · 아이누리주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 돈육훈제볶음(5.6.10) · 참치김치볶음(5.9) · 견과류(2.4.14.19) · 시리얼(5.6) · 온두부(5) · 우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 구운도넛(1.2.5.6) · 오징어우육(5.6.17) · 가마보꼬어묵볶음(1.5.6.13.18) · 깍두기(9) · 팜투스쿨주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 감자계란국(1.5.6.9) · 매운사태평(5.6.10.13) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · 아람주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 몽글순두부탕(5.6.9.13) · 코다리콩나물찜(5.6.13) · 꼬마폰카스(1.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9) · 단란도넛(1.2.5.6) · 스위트플럼주스 			
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	국내산/	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										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	11.6	1,103.6	933.6	769.1	983.0	714.8	716.8	992.0
탄수화물(g)			62.4	166.5	157.4	125.8	120.2	123.5	123.3	126.2
단백질(g)	20.00	20.00	13.9	30.0	37.3	25.9	38.2	23.2	29.8	40.0
지방(g)			23.7	33.0	16.0	17.0	37.2	13.6	10.2	34.8
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	79.6	46.1	92.6	72.6	125.5	61.2	94.9	35.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.6	0.7	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.3	0.7	0.3	0.8	0.3	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.8	22.7	12.1	60.0	7.2	46.9	49.6	3.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	173.4	106.7	170.7	148.9	294.0	146.7	90.1	224.2
철분(mg)	3.60	4.60	2.9	2.3	3.8	2.9	2.4	3.0	2.8	3.9

* 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, 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.아황산염류, 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 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)		
		· 잡곡밥 · 아몬드크로와상 (1.2.5.6.13) · 시래기된장국 (5.6.9) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 허브통상겹살구이(10) · 배추김치(9) · 찜장(5.6.13) · 야채스틱 · 영이나물	· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 공심채볶음(새우)(5.6.9.13.18) · 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 고기원자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9) · 사과석류샐러드 (1.2.5.6)	· 대게떡지밥 (5.6.8) · 장칼국수 (1.5.6.10) · 초코칩트위스터 (2.5.6) · 통통만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 피크닉주스(13)	· 영양찰밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 브로콜리참깨무침(1.5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 바베큐볶림 (5.6.10.12.13) · 총각김치(9) · 도시락김 · 배	· 함아채김밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 야채졸면우침 (5.6.12.13) · 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 데르뜨과일젤리	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 무농약백색단무지 · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 계란후라이 (1.5) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 꽃빵(5.6) · 총각김치(9) · 요구르트(2)	· 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.17.18) · 열갈이우침 (5.6.13) · 후라이드장각구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 깍두기(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		
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					홍합-국내산	새우-베트남 홍합-국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	22.3	1,044.0	953.7	1,210.8	661.7	1,062.7	817.0	915.5
탄수화물(g)			58.4	123.1	126.6	209.1	83.7	171.0	110.2	149.2
단백질(g)	20.00	20.00	15.4	34.5	44.1	39.0	27.0	44.2	43.8	36.7
지방(g)			26.2	45.0	28.5	22.8	23.3	22.6	21.3	17.6
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	146.0	139.2	145.6	60.9	66.2	318.2	142.9	86.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.5	0.8	0.5	0.8	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.3	0.5	0.4	0.8	0.9	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	38.3	26.0	16.6	100.9	20.7	27.2	42.6	11.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	236.4	159.5	206.8	251.6	159.3	404.8	227.8	192.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.0	2.9	2.3	6.5	3.5	4.8	7.8	3.6

* 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/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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)		
		• 잡곡밥 • 사골육개장 (5.6.13.16) • 속갯두부무침 (5) • 오징어까스 (1.5.6.12.13.17) • 오후노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) • 깍두기(9) • 망고바나나스무디(2)	• 불고기필라프 (2.5.6.13.16) • 미소된장국 (5.6) • 도토리묵배추무침 (5.6.13) • 감자그라탕 (2.5.6.13.16) • 닭봉영간장구이 (5.6.13.15.18) • 총각김치(9) • 포도	• 잡곡밥 • 쇠고기미역국 (5.6.16) • 시금치무침 (5.6.13) • 떡도리탕 (5.6.13.15) • 싸먹는오리 (5.6.13) • 총각김치(9) • 슈크림파이 (1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 푸실리토마토파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 유부국(5.6) • 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 총각김치(9) • 메론 • 참치옥수수샐러드(1.5.13)	• 잡곡밥 • 빼어난감자탕 (2.5.6.9.10) • 알감자조림 (1.5.6.13) • 순대떡강정 (2.5.6.10.12.13.16) • 임연수대리소수구이(5.6.13) • 깍두기(9) • 티코아이스크림 (1.2.5)	• 잡곡밥 • 얼큰샤브샤브 (5.6.16) • 오이깍두기 (9.13) • 제육볶음 (5.6.10.13) • 베이컨감자채전 (5.6.10) • 배추김치(9) • 단감	• 잡곡밥 • 아욱된장국 (5.6.9) • 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) • 불어묵파리고추 (1.5.6.13) • 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) • 총각김치(9) • 노투스크림치즈떡(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-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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					임연수-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	12.4	931.6	825.3	868.1	1,061.9	849.2	724.0	894.7
탄수화물(g)			59.3	140.7	103.7	125.4	150.1	144.4	112.0	122.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.7	38.2	38.9	36.6	40.7	32.5	36.8	44.1
지방(g)			24.0	23.8	27.2	22.8	32.1	14.0	13.5	23.6
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	121.5	183.8	128.0	154.1	70.5	71.2	78.6	269.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.3	0.4	0.6	1.8	0.6	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	0.3	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.0	34.7	18.0	37.0	29.7	20.8	33.2	24.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	187.7	240.4	219.7	96.0	193.8	188.4	199.8	255.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.2	2.9	3.2	3.5	4.0	7.4	3.6	3.9

* 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 찹쌀을 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: 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