

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

		10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 초코칩머핀 (1.2.5.6) · 쇠고기우육 (5.6.16) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 산적구이 샐러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 영양닭숙(15) · 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 과일모양에이드(13)	· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 혼합살미역국 (5.6.18) · 콩치데리아까조림 (5.6.13) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 폴리또주스(13)	· 잡곡밥 · 부추스크렘블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 해쉬브라운 (5.6.12) · 닥터유에너지바 (1.2.6) · 오그레놀라시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 돈육골소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 후레쉬업주스(13)	· 잡곡밥 · 플라워파이 (1.2.5.6) · 들깨순두부국 (5.6.9) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 총각김치(9) · 오세프마시는주스(13)	· 잡곡밥 · 추잉도넛 (1.2.5.6) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 광어불가스 (2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 초코우유(2)
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				총합-국내산						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	4.7	953.1	911.0	678.0	920.2	760.9	871.9	931.0
탄수화물(g)			61.3	128.1	134.8	112.5	142.4	119.5	139.7	138.2
단백질(g)	20.00	20.00	13.8	28.8	32.6	20.8	32.7	28.2	25.0	28.2
지방(g)			24.9	34.3	23.9	14.9	23.6	18.4	23.1	27.8
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	109.5	64.3	136.5	33.7	279.3	33.8	38.4	55.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.4	0.3	1.0	0.6	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.5	0.6	0.2	1.9	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.9	5.6	14.1	4.0	63.6	27.4	5.1	3.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	212.6	331.0	133.2	173.8	302.9	122.0	105.0	309.3
철분(mg)	3.60	4.60	3.5	2.9	3.6	4.2	4.5	2.5	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 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 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 25~29년 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 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)			
	· 잡곡밥 · 양송이스트프(2.5.6.13.16) · <b>해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.17)</b> · 4쪽마늘빵(2.5.6) · 명엽채조림(5.6.13) · 감자샐러드함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 얼갈이배추국(5.6.9.16) · 통목살김치찜(5.6.9.10.13) · 들깨고사리나물(5.6) · <b>대하소금구이(새우)(9)</b> · 총각김치(9) · 샤인머스켓 · 온두부(5)	· 쌀국수(5.6.15.16.18) · 반미샌드위치 2(1.2.5.6.12.13.16) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.16.18) · <b>스프링롤(새우)(1.5.6.12.13.18)</b> · 배추김치(9) · 아침에투스(13)	· 잡곡밥 · 해물알탕(5.6.8.18) · 방풍나물무침(5.6.13) · 누들밀볶음(1.5.6.13) · 김말이(1.5.6.16) · 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 흑임자과배기(1.2.5.6) · 도토리묵국(5.6) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 갯잎나물볶음(5.6) · 새송이버섯전(1.5.6) · 고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) · 양념김치(9.13)	· 얼큰김치우동(1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12.13) · 리얼소시지바(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 알라이브주스(13)	· 잡곡밥 · 웅심이만두떡국(1.5.6.9.10.16.18) · 코다리살조림(5.6.13) · 취나물볶음(5.6) · 납작비빔만두(1.5.6.13) · 깍두기(9) · 포도			
	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	<b>새우-베트남</b>	<b>새우-베트남</b>		총합, 미지정 국내산 구이, 국내산(한우, 미국)						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	23.9	1,327.4	841.1	817.4	963.9	1,050.9	1,048.0	864.1
탄수화물(g)			58.2	205.5	92.8	116.4	156.3	149.5	142.8	142.0
단백질(g)	20.00	20.00	15.2	35.5	48.8	25.0	42.2	37.1	31.7	44.0
지방(g)			26.6	39.3	28.3	28.1	17.4	33.0	37.2	12.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	116.0	102.5	70.4	110.2	130.5	166.3	29.7	54.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	1.1	0.5	0.5	0.9	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.7	0.5	0.5	0.7	0.2	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	35.9	15.0	12.0	127.4	16.2	9.1	46.9	11.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	181.4	165.5	199.1	193.8	163.6	184.8	208.5	258.4
철분(mg)	3.60	4.60	6.3	5.8	4.1	3.9	9.9	7.9	2.2	4.7

\* 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 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 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)		
		· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 열지호두볶음 (5.6.13.14) · 후라이드순살치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 딸기풍당버블티(2)	· 소보루비빔밥 (따로배식) (1.5.6.9.13.16) · 북어무국(5.6) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 닭가슴살타코 (2.5.6.12.13.15) · 청정원주스(13)	· 잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.9) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 달걀찜(1.9) · 오이부추무침(13) · 오지치즈후라이 (2.5.6.10) · 총각김치(9)	· 날치알볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 청포묵김무침 (5.6) · 훈제오리냉채무침(1.2.5.6) · 총각김치(9) · 다꼬야끼 (1.2.5.6.13) · 사과	· 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 무쌈 · 콩나물무침(5) · 두부계란전 (1.5.6) · 고추장상겉살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 단감	· 잡곡밥 · 배추된장국 (5.6) · 단호박견과류찜 (4.13) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 부추부침개 (5.6.17) · 총각김치(9) · 푸딩	· 잡곡밥 · 해물볶음우동(새우)(5.6.9.10.13.17.18) · 어묵국(1.5.6) · 키위소스샐러드(키위)(1.2.5.13) · 애호박볶음(9) · 고구마롤가스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)		
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/	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		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	11.9	1,092.3	835.4	938.0	792.4	858.4	814.2	1,146.3
탄수화물(g)			57.9	186.1	110.9	125.5	105.1	119.5	125.8	160.3
단백질(g)	20.00	20.00	17.1	43.9	53.6	38.2	23.0	31.9	36.9	29.7
지방(g)			25.0	17.2	18.9	29.6	31.7	26.7	17.5	40.9
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	128.2	151.8	134.1	169.7	95.8	89.4	273.0	45.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.7	0.6	0.4	0.7	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.8	0.6	0.4	0.5	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.5	21.8	42.8	17.8	35.7	14.4	24.4	29.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	217.0	272.4	201.9	268.8	217.8	124.2	168.6	153.0
철분(mg)	3.60	4.60	3.8	3.1	5.9	4.0	3.3	2.8	5.5	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 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: 광태, 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