학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)	11월 02일(토)	11월 03일(일)
	·잡곡밥 ·목살김치찌개(5.9.10) ·도톰동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) ·숯불닭다리살구이(5.6.15) ·총각김치(9) ·슈크림만쥬(1.2.6) ·요거트(2)	·잡곡밥 ·단호박죽(13) ·바게트프렌치토스트(1.2.5.6.13) ·돈육찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16) ·명태살두부전(1.5.6) ·배추김치(9) ·청포도주스(13)	·잡곡밥 ·마들렌(1.2.5.6) ·버섯찌개(5.6.9.16) ·고추장닭볶음(5.6.13.15) ·부들어묵볶음(1.5.6.13) ·깍두기(9) ·비타한라봉주스(13)	·잡곡밥 ·돈육단호박조림(5.6.10.13) **·미역새우초무침(새우)(5.6.9.13)** ·피자오믈렛(1.2.5.6.12.16) ·총각김치(9) ·그래놀라시리얼(5.6) ·블루베리초콜릿(2.5) ·우유(2)	·잡곡밥 ·쇠고기국밥(5.6.16) ·연두부회(5.6.13) ·매콤떡갈비버섯구이(1.2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9) **·스위트애플키위(키위)(13)** ·던킨도넛(1.2.5.6)	·잡곡밥 ·크림치즈모카번(1.2.5.6) ·물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) ·메추리알조림(1.5.6.13) ·쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) ·총각김치(9) ·베스킨라빈스우유(2)	·잡곡밥 ·찰보리팬케익(1.2.5.6) ·북어감자국(5.6.9) ·삼치조림(5.6.13) ·미니견과류함박(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) ·배추김치(9) ·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	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**			삼치-국내산

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	2.0	903.9	794.2	777.3	872.5	769.6	861.3	802.5
탄수화물(g)			64.4	137.8	133.3	127.4	129.5	124.5	127.5	138.3
단백질(g)	20.00	20.00	14.6	32.4	33.4	26.6	33.4	21.7	41.3	29.6
지방(g)			21.0	23.1	12.1	16.9	23.0	19.5	19.1	12.6
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	151.1	67.9	223.3	98.3	333.6	32.3	481.4	46.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	1.0	0.3	0.7	0.6	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.4	0.2	1.0	0.3	0.8	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.7	11.5	12.4	41.4	28.4	59.9	6.9	5.1
칼슘(mg)	237.00	278.00	180.5	266.4	98.8	100.3	309.6	127.5	727.0	237.2
철분(mg)	3.60	4.60	2.9	3.8	2.3	3.3	2.7	2.6	7.2	2.9

* 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 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	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)	11월 02일(토)	11월 03일(일)
	·잡곡밥 ·쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) ·계란고추장조림(1.5.6.13) ·쇠고기무나물(5.6.16) ·멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·배추김치(9) ·밥알찹쌀떡	·잡곡밥 ·아욱된장국(5.6.9) ·더덕오이무침(5.6.13) ·버섯간장불고기(5.6.10.13) ·녹두빈대떡(5.6.9.10) ·배추김치(9) **·시리얼과일샐러드(키위)(1.2.5.6.11.12)** ·양배추쌈(5.6.13)	·잡곡밥 ·설렁탕(5.6.9.16) ·고등어김치조림(5.6.7.9) ·들깨고구마줄기볶음(5.6) ·돈육전/파채(1.5.6.10.13) ·깍두기(9) ·임실치즈고구마롤(2)	·잡곡밥 ·도넛(1.2.5.6) ·짬뽕순두부국(5.6.9.10.13.17.18) ·탕평채(1.5.6.13.16) ·미니새송이볶음(1.5.6.13) ·오리대패불고기(2.5.6.13) ·배추김치(9) ·포도	·잡곡밥 ·꽃게된장국(5.6.8.18) ·마파두부(5.6.10.12.13) ·베이컨마늘쫑볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) ·닭봉윙간장치킨(5.6.13.15) ·총각김치(9) ·배	·하이라이스(1.2.5.6.12.16) ·유부복주머니국(5.6) ·고기부추따바오(1.5.6.8.9.10.16.17.18) ·시금치고추장무침(5.6.13) ·돈육마늘강정(5.6.10.12.13) ·배추김치(9) ·딸바우유(2.13)	·잡곡밥 ·쇠고기무국(5.6.16) ·상추파무침(5.6.13) **·해물파전(새우)(1.5.6.9.13.17.18)** ·목살간장구이(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·단감
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 베이컨-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/	국내산	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				비지락-국내산	바지락-국내산		**새우-베트남**

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	17.5	954.4	857.9	881.1	1,164.5	884.7	984.2	724.9
탄수화물(g)			55.8	147.9	135.6	111.3	134.1	122.9	140.8	106.7
단백질(g)	20.00	20.00	18.6	39.9	44.2	45.6	43.8	43.6	46.1	36.2
지방(g)			25.6	21.4	15.5	25.0	48.6	22.8	26.0	15.3
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	107.8	122.8	133.2	125.0	87.9	69.9	159.7	96.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	1.1	0.6	0.9	0.5	1.1	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.7	0.6	0.8	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.8	9.9	56.4	3.5	19.0	25.3	52.3	15.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	202.6	180.2	204.6	280.7	154.4	193.2	374.8	154.9
철분(mg)	3.60	4.60	4.4	4.7	3.6	3.5	5.8	4.2	4.6	3.5

* 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 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	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)	11월 02일(토)	11월 03일(일)
	·잡곡밥 ·황태콩나물국(5.9) ·비름나물무침(5.6.13) ·해물찜닭(새우)(5.6.8.9.13.15.18) ·언양식불고기전(1.2.6.16) ·총각김치(9) ·사과	·마늘계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ·감자국(5.6.9) ·삼색묵무침(2.5.6) ·돈육마라샹궈(5.6.10.12.13.18) ·어묵떡꼬치(1.2.5.6.13) ·총각김치(9) ·파인애플	·잡곡밥 ·앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18) ·얼갈이무침(5.6.13) ·김치콩나물삼겹살(5.6.9.10.13) ·연유옥수수전(2.6.13) ·총각김치(9) ·귤	·밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·온메밀국수(따로배식)(1.3.5.6.7.9.13.18) ·대파크림치즈파이(1.2.5.6) ·소라살야채무침(5.6.13) ·나박김치(9) ·레몬에이드(13)	·잡곡밥 ·꿀빵(1.2.4.5.6.13) ·라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·계란명란찜(1) ·숙주나물무침 ·백순대볶음(2.5.6.10.13.16) ·깍두기(9)	·잡곡밥 ·얼큰수제비국(5.6) ·브로콜리햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·깻잎육원전(1.2.5.6.15.16.18) ·가자미까스(5) ·총각김치(9) ·사과 ·콘소스(1.2.5.6.13)	·김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.15.16) ·들깨무채국(5.6.9) ·아보카도콥샐러드(1.2.5.6.10.12.13) ·감자채볶음(5.10) ·계란후라이(1.5) ·매콤닭봉윙구이(5.6.13.15) ·총각김치(9)
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 베이컨,스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입
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 혼합-국내산			소라-터키		가자미-미국	

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	15.9	715.5	742.7	803.4	1,295.9	1,117.2	963.5	721.7
탄수화물(g)			60.8	95.3	105.6	114.7	216.0	170.1	128.4	78.3
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	43.2	39.8	29.0	38.2	38.4	31.6	41.3
지방(g)			22.9	15.8	17.0	23.6	30.9	30.0	34.5	26.0
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	102.7	124.9	108.8	92.5	56.3	131.0	61.9	211.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.8	0.4	0.7	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.5	0.6	0.4	0.6	1.1	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.8	7.3	31.3	34.8	33.7	26.6	15.6	21.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	205.5	176.6	156.4	161.7	222.8	310.1	106.0	230.3
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	4.3	3.4	2.3	4.9	7.6	2.2	4.6

* 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 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