

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

		11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18) · 궁중깻잎전 (1.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 오세프마시는주스(13)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 허니브레드 (2.5.6) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 달광도넛 (1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 감자돈육짜글이 (5.6.9.10.13) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 배추김치(9) · 함다래주스(키위)(13)	· 잡곡밥 · 맑은콩나물국밥 (5.9) · 닭가래볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 응원볼비엔나볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 찐빵 (1.2.5.6) · 심콩주스 (13)	· 잡곡밥 · 식빵&딸기잼 (2.5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 베이컨감자버섯 (2.5.10) · 바나나 · 오레오즈 (13) · 오리엔탈샐러드 (5.6.12.13) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 블랙론파이 (1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 매운사태떡 (5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 육개장 (5.6.16) · 오징어볶음 (5.13.17) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(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-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				바지락-국내산						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.1	915.9	932.7	847.6	739.5	885.6	871.0	766.6
탄수화물(g)			61.8	150.3	142.3	122.2	121.0	133.2	140.2	108.0
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	26.5	31.5	34.2	28.7	27.8	29.1	29.6
지방(g)			24.4	23.2	25.4	23.1	15.7	30.1	21.1	22.5
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	156.6	27.4	369.7	114.7	28.6	242.7	61.8	43.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	1.4	0.6	0.5	0.4	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.3	0.7	0.4	0.3	1.0	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.6	7.2	8.2	61.6	61.6	29.2	48.3	10.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	372.3	187.6	589.4	200.4	139.4	744.7	163.1	146.3
철분(mg)	3.60	4.60	5.6	5.0	4.4	3.8	2.5	12.3	5.0	3.0

* 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.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	11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 새알심미역국 (5.6) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 시금치무침 (5.6.13) · 비빔당면 (1.5.6.9.13.17) · 총각김치(9) · 케익(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 근대원장국 (5.6.9) · 낙삼새(낙지삼겹 새우)(새우)(2.5.6.9.10.12.13.16.18) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 마카로니샐러드 (1.2.5.6.8.13) · 골드키위(키위) · 김가루 	<ul style="list-style-type: none"> · 바지락칼국수(새우)(6.9.13.18) · 숯불갈비반두 (1.5.6.10.16.18) · 감자튀김 (5.6.12) · 배추김치(9) · 수제치킨버거 (1.2.5.6.12.13.15) · 자몽에이드(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 애호박찌개 (5.6.10) · 율파래무생채 (5.6.13) · 견세우부추전 (5.6.9) · 대패삼겹살구이 (10) · 배추김치(9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 연시 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알큰돼지국밥 (2.5.6.9.10) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 관종새우(새우)(1.5.6.9.10.13.16.18) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 석박지(9) · 그릭요거트볼 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) · 연잎햇도그 (1.2.5.6.12.18) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 복숭아아이스티 (11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 해물수제비국(새우)(5.6.9.13) · 달걀찜(1.9) · 유채나물무침 (5.6) · 치즈볼 (1.2.5.6) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 총각김치(9) · 배 			
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, 견세우, 다시마 국내산		새우-베트남	새우-베트남 바지락-국내산				새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	23.4	931.9	848.9	1,372.5	840.9	985.5	665.8	1,018.7
탄수화물(g)			58.5	147.0	122.2	195.7	117.7	136.3	96.3	143.0
단백질(g)	20.00	20.00	14.0	32.4	33.1	37.6	34.2	35.1	30.4	63.2
지방(g)			27.4	21.4	23.9	47.1	25.3	32.0	18.3	20.6
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	100.9	154.6	83.0	78.7	116.5	71.5	165.1	117.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.9	0.5	0.6	0.9	0.7	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.4	0.4	0.3	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.3	15.7	57.9	26.1	18.6	18.2	27.2	9.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	209.9	145.4	138.5	268.0	299.6	198.2	265.7	297.8
철분(mg)	3.60	4.60	4.3	4.0	4.0	5.9	4.3	3.5	4.3	4.9

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 뿌링클치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 짬두기(9) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 오르라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 미소된장국 (5.6) · 치커리유자우침 (13) · 고무마고로케 (5) · 장각바베구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 에그타르트 (1.2.5.6) · 배추된장국 (5.6) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 애호박볶음(9) · 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김비빔면 (1.3.5.6.7.13.18) · 순두부계란국 (1.5.9) · 배추나물우침 (5.6) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 짬두기(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 북어갈자국 (5.6.9) · 김치두루치기 (5.6.9.10.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 통두부구이(5) · 총각김치(9) · 단감 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 납작연안동짬뽕 (5.6.13.15.16) · 취나물볶음 (5.6) · 칠리두부강정 (5.6.12.13) · 총각김치(9) · 젤리블리 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 사과우거지국 (5.6.16) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) · 가자미튀김(5.6) · 짬두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 생크림크로칸슈(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/
영태/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/
다량어/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							임연수-미국			가자미-미국
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.2	927.8	988.9	823.0	995.7	711.9	763.7	873.5
탄수화물(g)			61.8	138.2	146.0	142.1	154.6	94.9	108.6	114.6
단백질(g)	20.00	20.00	18.6	48.5	37.9	26.9	45.4	44.5	41.8	36.5
지방(g)			19.6	18.7	25.8	14.6	20.7	15.6	17.7	26.9
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	91.4	112.7	188.9	37.2	82.5	35.6	112.6	137.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.4	0.7	0.7	0.9	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.6	0.4	1.2	0.4	1.1	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	15.0	12.0	18.4	6.5	20.2	17.9	15.9	22.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	179.1	156.2	164.0	122.1	281.9	171.1	135.0	225.8
철분(mg)	3.60	4.60	4.2	3.4	4.2	3.6	6.3	3.5	4.3	3.1

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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. 갯