

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)			
		· 잡곡밥 · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10) · 콩치김치조림(5.6.9) · 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 스위트플럼주스	· 잡곡밥 · 전복소라죽(9.18) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) · 날치알고기완자(1.2.5.6.10.16.18) · 총각김치(9) · 미니월(2)	· 잡곡밥 · 미니말기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.16.18) · 알감자조림(1.5.6.13) · 오상불고기(5.6.10.13.17) · 배추김치(9) · 비타500(13)	· 참쌀밥 · 추잉도넛(1.2.5.6) · 설렁탕(5.6.9.16) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 깍두기(9) · 김자반(5) · 사과 · 스위트청포도주스(13) · 참쌀밥 · 호박된장국(5.6) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 한우불고기(5.6.13.16) · 김구이 · 꿀			
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품		중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다량어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마 국내산			전북-인도네시아 소라-터키					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	39.2	874.5	970.3	790.4	1,858.5	
탄수화물(g)			57.5	131.1	141.8	131.8	232.4	
단백질(g)	20.00	20.00	16.2	26.4	40.3	24.1	88.3	
지방(g)			26.4	25.9	25.1	18.0	61.0	
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	84.9	43.6	129.4	39.4	127.3	
티아민(mg)	0.33	0.40	1.1	0.9	0.9	0.6	2.1	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.3	0.6	0.3	1.6	
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.1	8.4	11.9	23.9	76.0	
칼슘(mg)	237.00	278.00	228.1	202.1	201.3	183.6	325.4	
철분(mg)	3.60	4.60	6.0	5.0	4.9	3.4	10.7	

* 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 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 쌀알, 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 25-29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.명콩, 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)								
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 미나리무생채 (13) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 조기구이(5) · 배추김치(9) · 빼빼로 (1.2.5.6) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 로제소스스파게티(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 콘치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 무피클(13) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 한방갈비탕 (5.6.9.16) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 우리팥전 (1.2.5.6.10.15.16) · 오색진미전 (1.5.6) · 코다리단호박강정 (4.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 참쌀떡(6) 								
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지				
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산								
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산								
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/								
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산								
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산								
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산								
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산								
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/								
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아								
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/								
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/								
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산								
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/								
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/								
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산								
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/								
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/								
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산								
국멸치, 건새우, 다시마 국내산		새우-베트남									
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	24.6	887.4	1,041.8	1,088.2					
탄수화물(g)			58.6	125.4	146.3	164.7					
단백질(g)	20.00	20.00	17.0	32.9	37.4	56.3					
지방(g)			24.4	26.8	33.6	20.5					
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	101.0	16.7	152.1	134.0					
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.7	1.3	0.6					
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.4	0.6					
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.5	12.9	20.5	34.2					
칼슘(mg)	237.00	278.00	191.3	78.6	301.9	193.5					
철분(mg)	3.60	4.60	3.4	2.0	3.0	5.1					

* 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 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 결절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 결절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩버찌, 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 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)						
		· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 속갯두부무침(5) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 새우까스 소스 파로배식(새우)(1.5.6.9.12.13) · 짬두기(9) · 단감	· 치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 방티라미수와플(1.2.5.6) · 시금치된장국(5.6.9) · 견새우마늘종(5.6.9.13) · 나박김치(9) · 던킨아이스티(13)	· 잡곡밥 · 시래기된장국(5.6.9) · 열무나물무침(5.6.13) · 오리열탄불고기(5.6.13) · 오징어김치전(5.6.9.17) · 총각김치(9) · 수제호두정과(13.14)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산						
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/						
영태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아						
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/						
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/						
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산						
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/						
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/						
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산						
국멸치, 견새우, 다시마 국내산										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	24.6	998.5	1,131.8	886.5				
탄수화물(g)			58.3	157.6	162.9	122.4				
단백질(g)	20.00	20.00	12.0	28.8	34.7	27.5				
지방(g)			29.7	27.3	41.2	31.9				
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	165.1	78.8	270.8	145.5				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.3	0.6	0.5				
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.8	0.6				
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.5	17.6	60.0	13.7				
칼슘(mg)	237.00	278.00	212.1	163.7	243.0	229.7				
철분(mg)	3.60	4.60	4.3	3.2	4.9	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 깎김치, 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: 명태, 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. 갖