

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)		
		· 잡곡밥 (1.2.5.6) · 우화과편케익 (5.9) · 흑임자한돈불고기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 수수부꾸미(5) · 짬두기(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 (1.5.9) · 옥수수샌드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 플리또투스(13)	· 잡곡밥 (1.2.5.6) · 생크림롤케익 (1.5.9) · 순두부계란국 (1.5.9) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 산적구이 샐러드 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 짬두기(9) · 펀치주스(13)	· 잡곡밥 (5.6.9.10.13.15.16) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 크리스피돈탕경 (2.5.6.10) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 온두부(5) · 우유(2) · 짜요짜요(2)	· 잡곡밥 (1.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 총각김치(9) · 샤인머스캣주스(2)	· 잡곡밥 (1.2.5.6) · 블랙몬파이 (1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 꼬마새우까스(새우)(1.5.6.9.13) · 짬두기(9) · 애플망고주스(13)			
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	국내산	가자미-미국	새우-베트남						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	17.6	959.7	1,127.0	875.9	812.4	968.0	705.4	961.6
탄수화물(g)			60.9	155.1	172.2	119.2	120.1	144.9	126.0	135.1
단백질(g)	20.00	20.00	13.8	25.6	41.0	30.6	34.9	28.8	31.2	25.8
지방(g)			25.3	25.7	28.4	28.7	19.9	28.7	6.7	33.7
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	269.0	144.7	119.6	698.8	352.5	29.4	94.7	84.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.4	0.8	0.5	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.6	0.4	1.0	0.3	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	14.6	10.8	16.6	7.9	29.3	8.5	10.2	14.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	209.6	264.6	243.8	92.1	355.0	92.6	218.8	150.6
철분(mg)	3.60	4.60	3.4	2.3	2.8	2.0	4.1	6.0	2.3	4.1

\* 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 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 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)		
		· 잡곡밥 · 육은지감자탕 (5.6.9.10) · 떡먹는메추리알 (1.9.16) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 생선까스 (1.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · <b>열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)</b>	· 곤드레나물밥 (5.6.16) · 아욱된장국 (5.6.9) · <b>애호박새우살볶음(새우)(9.13)</b> · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 고추장각구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 배	· 비빔밥(파로배식)(5.6.16) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 연근양파조림 (4.5.6.13) · 계란후라이 (1.5) · 피카츄돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) · 나박김치(9) · 미숫가루 (2.5.13)	· 잡곡밥 · 배추된장국 (5.6) · 콩나물무침(5) · 뜯먹불고기 (5.6.10.13) · 베이컨감자채전 (5.6.10) · 배추김치(9) · 쌈다시마 (5.6.13) · 연시	· 잡곡밥 · 초코/슈붕어빵 (1.2.5.6) · 들깨도토리국 (5.6.9) · 매생이달걀찜 (1.9) · 파김치닭도리탕 (5.6.9.13.15) · 멸치호두볶음 (5.6.13.14) · 총각김치(9)	· 닭갈국수 (5.6.9.15) · 미니뉴욕식חתو 그 (1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) · 고기/감치만두 찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 사과나무주스 (13) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 북어무국(5.6) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 지짐꽃전 (2.5.6) · 배추김치(9) · 딸기요거트스무디(2)		
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		<b>새우-베트남</b>								
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	16.3	949.4	852.7	1,106.1	684.2	1,100.0	1,468.9	876.7
탄수화물(g)			58.8	120.8	138.1	137.7	119.6	168.7	224.4	128.6
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	42.4	36.3	41.0	32.1	48.1	41.5	35.8
지방(g)			24.0	31.3	16.7	43.5	8.1	24.8	41.6	23.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	169.7	235.4	218.1	184.7	54.7	155.5	220.7	103.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	1.0	0.5	0.9	0.8	0.7	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.6	0.9	0.3	0.6	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.8	31.6	36.6	25.7	24.8	5.4	98.5	30.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	217.5	222.8	242.1	251.6	152.2	218.7	160.6	255.3
철분(mg)	3.60	4.60	5.4	5.3	5.0	7.0	3.0	6.6	3.9	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 필요일부부터 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 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		11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)		
		· 잡곡밥 · 아귀매운탕 (5.6) · 속주나물무침 · 닭대리야끼구이 (5.6.13.15) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 잡곡밥 · 황태콩나물국 (5.9) · 오랑장육 (5.6.10.13) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 우말랭이무침 (5.6.13) · 들깨고사리나물 (5.6) · 배추김치(9) · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 얼큰계란탕 (1.5.6.9.13) · 누들밀떡볶이 (1.5.6.13) · 마늘종돼지고기 볶음(5.6.10.13) · 김밥튀김 (1.2.5.6.10) · 닭봉황간장구이 (5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 단감	· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 김치된장국 (5.6.9) · 미나리오징어초 무침(5.6.13.17) · 닭가슴살케사디 아 (2.5.6.12.13.15) · 나박김치(9) · 얼라이브주스 (13)	· 잡곡밥 · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13 ) · 미소된장국 (5.6) · 명엽채조림 (5.6.13) · 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.1 3.18) · 배추김치(9) · 샤인머스켓	· 잡곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 아귀콩나물찜 (새우)(5.6.9. 13.17.18) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 명란한떡갈비 (5.6.10.13.15.16 .18) · 총각김치(9) · 푸딩	· 중국식볶음밥(새 우)(1.2.5. 6.8.9.10.13.15.16 ) · 계란파국(1.9) · 무농약백색단무 지 · 닭봉바베큐이 (5.6.12.13.15.18) · 피자군만두 (1.2.5.6.10.12.16 .18) · 배추김치(9) · 짜장소스 (1.5.6.9.10.13.16 .18) · 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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산		
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/		
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						<b>새우-베트남 총합-국내산</b>			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	5.4	810.8	772.9	905.6	811.1	950.4	767.4	992.9
탄수화물(g)			60.7	109.8	115.0	150.3	107.9	151.4	108.7	144.8
단백질(g)	20.00	20.00	20.4	47.8	39.1	36.9	48.3	40.8	33.6	49.1
지방(g)			18.9	18.7	16.2	16.2	18.1	18.7	21.2	22.2
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	99.3	72.2	89.4	122.1	159.8	52.9	80.6	138.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.9	0.5	0.9	0.8	0.9	0.5
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.0	33.5	12.1	19.0	25.8	19.7	4.8	31.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	153.5	115.8	199.4	111.3	194.3	146.5	173.2	175.2
철분(mg)	3.60	4.60	3.7	3.0	3.7	5.0	3.7	3.2	4.2	3.8

\* 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 등에사용하는 배추/얼갈이배추/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.갯