

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 감자채볶음 (5.10) · 숯불닭다리살구이 (5.6.15) · 총각김치(9) · 오셰프마시는주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크래이계란죽 (1.5.6.8.13) · 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 매운사태떡 (5.6.10.13) · 공중켓잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 동글한라봉주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 오징어무국 (5.6.17) · 그릴참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 스텝두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 복숭아허니그린티(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 양송이오물렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 시리얼(5.6) · 오곡초코바(2.5) · 우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 찜노랑빵 (1.2.5.6.13) · 들깨우채국 (5.6.9) · 연두부회 (5.6.13) · 고추장닭볶음 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 오셰프마시는주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 맑은콩나물국밥 (5.9) · 콩치대리아까조림(5.6.13) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 총각김치(9) · 요플레닥터켄슬(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 옥수수빵 (1.2.5.6) · 북어감자국 (5.6.9) · 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13)
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 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 스펀-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀-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							
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	3.6	757.8	1,009.8	865.5	877.4
탄수화물(g)			63.5	128.4	165.3	126.1	125.5
단백질(g)	20.00	20.00	13.6	22.0	33.0	25.0	35.4
지방(g)			23.0	17.9	21.5	27.2	24.5
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	92.5	67.6	123.1	53.2	186.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	0.7	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.3	20.9	6.0	32.6	17.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	159.7	93.4	139.3	154.8	295.1
철분(mg)	3.60	4.60	2.9	3.1	2.9	3.1	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 필요일부부터 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)		
		· 잡곡밥 · 대할살미역국 (5.6.18) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 삼색나물무침 (13) · 멘보샤(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 마카롱(1.2.6) · 사과	· 잡곡밥 · 닭한마리 (5.6.9.13.15) · 갈치무조림 (5.6.13) · 단호박견과류찜 (4.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 배	· 바논드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 시금치된장국 (5.6.9) · 치즈달걀찜 (1.2.9) · 오이부추무침 (13) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 블루베리바나나스무디(2)	· 잡곡밥 · 어묵국(1.5.6) · 아채풀면무침 (5.6.12.13) · 브로콜리행복음 (1.2.5.6.10.15.16) · 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 파인애플	· 콩나물밥 (5.6.16) · 슈크림붕어빵 (1.2.5.6) · 북어무국(5.6) · 들깨버섯볶음 (5.6) · 새우야채전(새우)(1.6.9.13) · 닭봉영마늘소스 (5.6.12.13.15) · 총각김치(9)	· 김치어묵국수 (1.5.6.9.13) · 통통만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) · 배추겉절이(9) · 굴 · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10) · 취나물볶음 (5.6) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 사인머스켓		
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					새우-베트남				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	16.5	933.2	920.8	803.2	922.0	1,119.6	889.8	792.9
탄수화물(g)			59.6	137.1	128.7	100.5	162.5	167.2	137.9	112.8
단백질(g)	20.00	20.00	16.6	31.8	44.8	37.6	34.3	45.2	35.7	32.2
지방(g)			23.8	29.6	24.2	27.1	14.0	28.7	20.8	22.9
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	164.4	148.3	240.6	253.0	77.9	102.6	135.9	46.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.6	0.7	0.8	0.5	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.3	0.6	0.6	0.4	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.9	18.5	25.2	21.2	36.6	7.7	117.1	10.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	164.7	104.6	127.9	263.2	159.3	168.4	215.0	85.6
철분(mg)	3.60	4.60	4.0	4.2	4.6	3.9	2.8	4.4	11.8	2.6

* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 켄쌀을 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				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.6.8.17) · 꽃게탕 (5.6.10.13) · 건파래볶음 (5.6.13) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 아이스망고치즈샐러드(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 영랑감자치즈구이(1.2.5.13) · 짬두기(9) · 청포도에이드 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 가자미까스(5) · 짬두기(9) · 켈리블리 · 콘소스 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 목살필라프 (5.6.10.12.13.18) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 쇠고기우육 (5.6.16) · 상색목우침 (2.5.6) · 레몬크림소스새우(새우)(1.2.3.5.9.13) · 배추김치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.6.9.16) · 열갈이배추국 (1.2.5.6.13) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 삼겹살쭈꾸미볶음 (5.6.10.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (1.2.5.6) · 얼큰수제비국 (5.6) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 고사리나물볶음 (5.6) · 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (1.5.6.9.10.16.18) · 웅심이만두떡국 (1.5.6.8.13) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 도토리그랑탱 (1.2.5.6.10.15.16) · 코다리데리랑정 (5.6.12.13) · 짬두기(9) · 비요트(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				국내산/	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	영란-미국	가자미-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.5	913.8	908.5	986.5	917.3	732.1	927.4	1,127.3
탄수화물(g)			54.3	116.2	106.7	158.2	116.3	100.6	146.5	177.3
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	42.4	42.4	35.9	34.1	34.2	44.6	50.0
지방(g)			28.5	28.7	34.9	22.6	32.9	20.4	17.3	23.0
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	105.5	140.2	145.4	86.7	103.4	52.0	135.4	123.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.5	0.6	0.6	0.6	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.6	0.9	0.5	0.6	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	35.2	15.5	25.6	24.9	50.3	59.9	16.4	16.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	198.2	199.4	239.5	189.0	181.5	181.6	220.6	399.1
철분(mg)	3.60	4.60	4.2	2.3	3.3	4.8	6.5	4.2	3.2	5.7

* 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, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찹쌀을 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: 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.감