

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)		
		· 잡곡밥 · 고구마치즈케익 (1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 깍두기(9) · 초코우유(2)	· 잡곡밥 · 불고기낙지죽 (1.5.9.16) · 인절미토스트 (2.5.6) · 배추리얼온갖조림 (1.5.6.13) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · 오케프마시는주스(13)	· 잡곡밥 · 치즈방앗간 (1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 배추김치(9) · 미숫가루라떼 (2)	· 잡곡밥 · 열치호두볶음 (5.6.13.14) · 랭스크렘블레그 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 베이컨떡말이 (10) · 배추김치(9) · 크리치오 (2.5.6) · 견과류 (2.4.14.19) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 황태맑은국 (5.6.9) · 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 가마보쌈연근전 (1.5.6) · 송각김치(9) · 미니빵오소클라 (1.2.5.6) · 스위트애플키위(키위)(13) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 미니견과류향박 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) · 배추김치(9) · 고구마파운드케익(1.2.5.6) · 망고주스(13)	· 잡곡밥 · 초코칩머핀 (1.2.5.6) · 김치된장국 (5.6.9) · 뜰국물소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 오징어볶음 (5.13.17) · 송각김치(9) · 후레쉬업주스(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										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	11.1	969.9	899.4	721.2	1,092.3	799.8	850.9	822.8
탄수화물(g)			62.7	146.8	163.0	124.3	119.7	138.0	140.7	133.8
단백질(g)	20.00	20.00	13.8	31.4	29.1	23.5	46.7	22.0	29.5	28.3
지방(g)			23.5	27.2	13.7	12.5	45.2	16.5	17.5	18.0
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	156.5	69.1	117.5	59.7	504.0	32.3	36.9	58.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	0.6	0.4	1.4	0.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.4	1.1	0.2	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.6	8.4	3.6	6.4	50.4	54.0	18.2	31.0
칼슘(mg)	237.00	278.00	218.5	272.5	147.5	219.7	361.5	91.2	181.4	176.0
철분(mg)	3.60	4.60	3.7	3.2	3.4	1.5	7.9	2.3	4.3	2.8

* 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 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 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.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 09일(월)		12월 10일(화)		12월 11일(수)		12월 12일(목)		12월 13일(금)		12월 14일(토)		12월 15일(일)						
	· 잡곡밥 · 비빔메밀국수 (3.5.6.13.16) · 시래기된장국 (5.6.9) · 편육(5.6.10) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 보쌈김치(9) · 샤인머스켓 · 알배기쌈 (5.6.13)			· 잡곡밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 단호박훈제오리 찜(2.5.6.13.18) · 무쌈 · 쇠갓두부우침(5) · 고등어고추장구 이(5.6.7.13) · 총각김치(9) · 사과			· 참치마요주먹밥 (1.5) · 육개장칼국수 (5.6.16) · 비비고갓잎만두 (1.5.6.10.16.18) · 회오리감자 (2.5.6) · 배추겉절이(9) · 총각김치(9) · 망고에이드(13)			· 잡곡밥 · 모시조개탕 (5.6.18) · 콜샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 새송이고추장구 이(5.6.13) · 배추김치(9)			· 잡곡밥 · 옥수수콘타르트 (1.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 참나물무침 (5.6) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 총각김치(9)			· 돈육불고기비빔 밥(따로배 식)(5.6.10.13) · 크리미어니언핫 도그 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 근대된장국 (5.6.9) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 나박김치(9) · 청정원주스(13)			· 잡곡밥 · 팥콩순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 데리야까멘츠카 츠 (1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 메론
	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)/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					
	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/		국내산/		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						미지락, 대방, 오 시조개, 동쪽-국내 산								바지락-국내산					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량					
에너지(kcal)	807.00	807.00	9.2	723.7	686.0	1,390.9	761.7	845.6	814.9	985.1									
탄수화물(g)			61.8	107.9	106.2	229.7	105.3	120.8	118.3	146.5									
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	33.8	23.7	37.7	44.2	37.2	33.4	31.0									
지방(g)			21.9	16.3	16.7	33.0	17.4	22.0	23.7	29.6									
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	94.8	81.2	104.4	90.7	110.9	86.7	253.0	31.0									
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.3	0.8	0.5	0.4	1.0	0.6									
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7	0.3	0.6	0.4									
비타민C(mg)	26.50	33.40	19.6	11.8	29.9	18.3	27.1	10.8	53.8	15.2									
칼슘(mg)	237.00	278.00	147.2	150.6	96.6	268.4	138.5	82.0	239.5	133.4									
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	2.7	2.0	5.8	9.8	2.1	4.7	4.4									

* 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, 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.아황산염, 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		12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)		
		• 잡곡밥 • 순두부계란국 (1.5.9) • 순대짬 (2.5.6.10.13.16) • 곶작떡볶이 (1.5.6.13) • 갯잎나물볶음 (5.6) • 허니버터닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 총각김치(9) • 주시콜 (11.13)	• 잡곡밥 • 날치알크림파스타 (1.2.5.6.10.13) • 유부복주머니국 (5.6) • 치커리유자우침 (13) • 바베큐폭립 (5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 파인애플	• 잡곡밥 • 초코칩트위스터 (2.5.6) • 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) • 상추겉절이 (5.6.13) • 목살고추장구이 (5.6.10.13) • 오키토미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) • 배추김치(9) • 배	• 미소된장국(5.6) • 소라살야채우침 (5.6.13) • 팻시금치우쌈 (1.5.6.10.13.18) • 추로명탕소시지 (1.2.5.6.10.12.16) • 나박김치(9) • 모구모구(5.13)	• 잡곡밥 • 백감자탕 (9.10.16) • 계란고추장조림 (1.5.6.13) • 추로목배추우침 (5.6.13) • 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10) • 깍두기(9) • 수제과일요거트 (2.11.13)	• 잡곡밥 • 감자계란국 (1.5.6.9) • 열갈이우침 (5.6.13) • 닭볶음 (5.6.13.15) • 녹두빈대떡 (5.6.9.10) • 배추김치(9) • 사과	• 새우베이컨볶음밥(새우)(1.2.5.6.9.10.13.18) • 니모어묵 (1.5.6.7.18) • 명란왕만두 (1.2.5.6.9.10.16.17.18) • 시금치고추장우침(5.6.13) • 매편닭봉황구이 (5.6.13.15) • 총각김치(9) • 슈스틱(1.2.5.6)		
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 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입		
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	날치알-러시아		소라살-터키				새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	27.8	1,129.5	1,041.8	1,072.8	910.0	1,001.0	755.6	931.6
탄수화물(g)			58.2	200.1	136.9	134.8	129.8	141.7	113.8	108.0
단백질(g)	20.00	20.00	15.6	39.9	38.4	42.8	41.8	36.2	38.1	43.6
지방(g)			26.2	17.2	36.3	39.1	24.7	31.1	15.1	34.2
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	165.8	220.1	107.8	148.8	203.5	148.8	130.0	184.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	0.5	0.8	0.6	0.8	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.4	0.8	0.7	0.7	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	58.5	33.1	35.0	24.3	172.6	27.6	18.9	21.0
칼슘(mg)	237.00	278.00	246.9	151.9	454.1	176.4	235.4	216.7	135.8	106.8
철분(mg)	3.60	4.60	5.4	4.6	4.8	4.4	4.4	8.9	3.7	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 찹쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 왕태, 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