

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

		11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 1일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 조랭이떡국(1.5.6.16) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.16.18) · 깍두기(9) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 누룽지 · 크로와상(1.2.5.6.13) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥 · 치즈방앗간(1.2.5.6) · 감자버섯찌개(5.6.9.16) · 알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 만두가스(1.2.5.6.10.12.16.18) · 깍두기(9) · 바나초코(2)	· 잡곡밥 · 참치고추장볶음(5.6.13) · 소프트오믈렛(1.2.5.6.12) · 베이컨구이(10) · 배추김치(9) · 비타민젤리 · 오그레놀라시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 감자국(5.6.9) · 사태김치찌개(5.6.9.10.13) · 명태살두부전(1.5.6) · 송각김치(9) · 베스킨미미니과즙(13)	· 잡곡밥 · 찰보리펜케익(1.2.5.6) · 김치어묵국(1.5.6.9) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 훈제오리냉채무침(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 블루베리주스(13)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 삼치조림(5.6.13) · 버섯간장불고기(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 청포도주스(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	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	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, 건새우, 다시마 국내산								삼치-국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	7.4	1,062.0	817.8	820.0	860.7	771.1	811.3	755.9
탄수화물(g)			64.1	158.5	149.5	132.8	116.4	121.2	131.8	112.9
단백질(g)	20.00	20.00	12.7	37.0	22.3	20.0	27.7	26.9	23.0	27.5
지방(g)			23.2	28.8	12.1	19.5	30.3	18.5	20.8	19.9
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	68.6	42.0	31.7	33.5	184.8	50.9	71.6	30.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	1.3	0.3	0.4	0.7	0.6	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.2	0.2	0.3	1.3	0.3	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.1	2.3	19.4	11.2	65.3	37.2	24.0	5.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	144.1	198.9	48.8	157.1	223.9	91.8	227.8	79.5
철분(mg)	3.60	4.60	2.4	2.0	1.9	3.5	2.2	2.6	3.0	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 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 1일(일)			
	· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 열무보리나물 (5.6.13) · 파채 (5.6.13) · 바베큐상겹살구이 (5.6.10.12.13) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 호떡 (1.2.5.6) · 전주콩나물국밥 (1.5.6.9.17) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) · 오색우쌈 (1.5.8.13.16) · 석박지(9)	· 돈코치라면 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 왕새우튀김(새우)(1.5.9.12.13) · 배추겉절이(9) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 바나나푸딩 (1.2.5.6.13.14) · 딸몬드드링크 (13)	· 잡곡밥 · 바지락무국 (5.9.18) · 마늘종새우볶음(새우)(5.6.9.13) · 메추리알떡볶이 (1.5.6.13) · 까르보함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 단감사과샐러드 (1.2.5.13)	· 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 풋콩나물초무침 (5.6.13) · 오리로스(5.6) · 감자치즈계란말이 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 부추겉절이(13) · 블루베리요거트 (2)	· 날치알밥(9) · 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) · 근대된장국 (5.6.9) · 열치견과류볶음 (5.6.13.14) · 나박김치(9) · 초록마늘제주강 굴주스(2.13)	· 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 고추장상겹살구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 사과 · 양배추쌈 (5.6.13)			
	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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, 건새우, 다시마 국내산				새우-베트남 바지락-국내산		날치알-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	24.0	861.9	957.8	1,034.4	1,258.6	888.9	654.4	843.4
탄수화물(g)			56.2	119.7	142.2	149.0	184.4	103.4	110.1	115.1
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	30.5	46.4	51.5	35.9	38.5	26.7	30.1
지방(g)			27.5	27.2	21.1	27.5	41.4	34.6	11.2	28.2
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	358.1	113.2	132.1	1,240.1	154.8	150.1	112.6	60.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.0	0.6	1.0	0.4	0.5	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.7	0.6	0.4	0.9	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.1	12.0	24.7	27.9	41.1	14.8	44.9	16.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	199.9	113.1	170.3	256.3	200.8	259.2	226.0	103.3
철분(mg)	3.60	4.60	6.0	9.3	4.6	5.4	5.2	5.2	3.7	2.4

* 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 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(「원산지표시제 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 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 1일(일)
				· 잡곡밥 · 나주곰탕 (1.5.6.9.16) · 고등어우조림 (5.6.7.13) · 열갈이무침 (5.6.13) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 짬두기(9) · 굴	· 스펀계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 유부국(5.6) · 묵김치무침 (3.5.6.9.13) · 김말이떡만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 감자치즈새우구이(새우)(1.2.5.9.13) · 총각김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 피훈할국 (5.6.18) · 돈등뼈찜 (5.6.10.13.18) · 콩나물잡채 (1.5.6.8.13) · 가지나물(5.6) · 배추김치(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 마제덮밥 (1.5.6.10.12.13.18) · 얼큰쇠고기무국 (5.6.16) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 돌주스(13) · 패스츰리피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 시금치무침 (5.6.13) · 낙지야채볶음 (5.6.13) · 배추김치(9) · 카카오젤리빙 · 텐더치킨샐러드 (따로배식) (1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잡곡밥 · 알골이동태찌개 (5.6) · 달갈찜(1.9) · 갯일나물볶음 (5.6) · 파닭 (5.6.13.15) · 깻두기(9) · 사인머스켓	· 짬두기볶음밥 (5.6.9.10) · 북어무국(5.6) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 계란후라이(1.5) · 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)
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	국내산/국내산 스펀-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
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					새우-베트남	훈합-국내산			알-미국 곤이-러시아	
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	16.0	759.0	892.9	1,078.4	937.3	1,014.5	769.6	848.8
탄수화물(g)			54.7	100.9	130.1	143.6	109.9	149.5	107.6	113.5
단백질(g)	20.00	20.00	16.5	28.0	32.3	35.8	50.4	44.3	49.3	39.3
지방(g)			28.9	26.0	25.9	39.5	32.9	24.4	13.3	25.1
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	128.9	52.8	94.1	235.0	155.0	107.7	194.3	115.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.4	0.4	1.0	0.8	0.4	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.4	0.5	0.6	0.9	0.2	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.4	31.5	23.5	8.4	37.6	21.0	6.2	27.8
칼슘(mg)	237.00	278.00	187.5	140.8	162.7	247.3	247.6	139.3	193.4	144.3
철분(mg)	3.60	4.60	5.9	3.4	13.3	4.0	5.3	3.7	4.3	3.9

* 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 찰쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 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