

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)		
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 이츠웰트윙클케익 (1.2.5.6) · 육개장 (5.6.16) · 참치우조림 (5.6.13) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 김구이 · 배추김치(9) · 과일모양에이드 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 초코핫케익 (1.2.4.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 청경채고기볶음 (5.6.10.13.18) · 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 말기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 계란파국(1.9) · 감자돈육짜글이 (5.6.9.10.13) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 배추김치(9) · 샤인머스켓주스 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 꿀호떡 (1.2.5.6) · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 만두까스 (1.2.5.6.10.12.16.18) · 총각김치(9) · 헬로엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 단팥죽(13) · 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 떡갈비버섯구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 동치미(9) · 아이누리주스 (13) 				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
쇠고기(종류)/가공품	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				
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
4) 콩/가공품	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	12.8	801.0	958.6	872.9	833.6	1,086.4	영양량
탄수화물(g)			67.0	125.0	148.0	143.4	148.1	186.5	
단백질(g)	20.00	20.00	13.4	26.4	32.3	30.7	23.3	37.7	
지방(g)			19.6	19.6	24.8	17.8	15.7	19.6	
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	81.8	52.6	109.1	69.9	78.1	99.4	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.0	12.0	26.7	8.2	9.9	58.0	
칼슘(mg)	237.00	278.00	217.4	74.7	301.6	280.4	185.3	244.8	
철분(mg)	3.60	4.60	3.9	2.2	4.1	2.9	3.5	6.7	

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/옆갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
	· 잡곡밥 · 생딸기타르트 (1.2.5.6.13) · 몽골순두부탕 (5.6.9.13) · 오이미역초우침 (13) · 연양식물고기전 (1.2.6.16) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 혼합살무국 (5.6.18) · 미나리우생채 (13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 리얼직화석쇠불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 오렌지	· 잡쌀밥 · 닭다리삼계탕 (15) · 들깨고사리나물 (5.6) · 새송이버섯전 (1.5.6) · 애호박전 (1.5.6) · 가지미워김 (5.6) · 깍두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 배	· 잡곡밥 · 오색감자옹심이 (5.6.9.17) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 취나물볶음 (5.6) · 배추김치(9) · 수제요거트 (2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 아욱면장국 (5.6.9) · 납작면안동찜닭 (5.6.13.15.16) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 총각김치(9) · 꿀 · 시루떡		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	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		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	홍합-국내산	가자미-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	9.1	1,044.7	814.0	735.5	975.4
탄수화물(g)			54.7	138.3	105.5	105.6	118.8
단백질(g)	20.00	20.00	17.7	48.3	31.6	39.3	35.5
지방(g)			27.5	30.9	29.0	15.1	37.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	159.9	134.2	89.9	75.7	305.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.0	0.5	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.4	0.5	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.8	20.1	42.1	9.4	32.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	156.5	160.6	152.6	90.1	218.1
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	4.8	3.8	2.4	4.2

* 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, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
		· 잡곡밥 · 사색고치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 시금치프리타타 (1.2.10.12) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 필동함박튀움밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 사과	· 치킨마요덮밥 (따로배 식)(1.5.6.13.15) · 딸기누텔라와플 (1.2.5.6.13) · 쇠고기강자국 (5.6.16) · 반건오징어고추 조림(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 리이브주스(13)	· 잡곡밥 · 도토리묵온국 (5.6) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 애호박볶음(9) · 감자전(5.6) · 양념김치(9.13) · 씨없는포도	· 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 해물떡찜(새우)(1.5.6.8.9.13.17) · 참나물무침(5.6) · 닭데리야끼구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 푸딩			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
영태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품	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
에너지(kcal)	807.00	807.00	19.8	1,066.0	1,156.3	768.2	875.8	
탄수화물(g)			56.8	151.1	135.2	134.3	128.1	
단백질(g)	20.00	20.00	17.6	45.5	44.3	28.5	52.1	
지방(g)			25.6	29.8	50.3	12.7	17.0	
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	154.3	229.2	138.0	52.3	197.5	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	
비타민C(mg)	26.50	33.40	35.1	20.9	71.8	18.9	28.9	
칼슘(mg)	237.00	278.00	185.6	221.9	135.9	157.7	227.0	
철분(mg)	3.60	4.60	4.2	4.3	4.8	3.7	4.2	

* 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, 깬김치, 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: 광태, 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