

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)	01월 04일(토)	01월 05일(일)
		· 잡곡밥 · 옥수수술빵 (1.2.5.6) · 목살김치찌개 (5.9.10) · 미트볼열장조림 (1.2.5.6.10.12.13 .15.16.18) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 총각김치(9) · 트로피칼주스 (13)	· 잡곡밥 · 누룽지 · 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 명태살두부전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 편지주스(13)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 우유코코아(2.5)	· 잡곡밥 · 미역새우초무침(새우)(5.6.9.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 머거본아몬드 · 시리얼(5.6) · 우유(2)	· 장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.18) · 미니딸기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 미역된장국 (5.6.9) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 스펀구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 참다래주스(키위)(13)	원산지	원산지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	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		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산스팸-수입		
닭고기/가공품	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		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	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
에너지(kcal)	807.00	807.00	30.0	928.7	1,076.9	1,319.9	1,122.5	799.0
탄수화물(g)			55.5	145.0	162.4	188.0	137.6	84.7
단백질(g)	20.00	20.00	13.6	33.9	33.7	40.5	38.9	28.2
지방(g)			30.9	22.3	30.7	41.8	45.9	37.2
비타민A(μgRAE)	175.00	246.00	236.3	48.5	695.7	185.2	167.8	84.5
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	0.5	0.5	2.7	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.5	0.7	0.9	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.6	22.8	34.5	7.4	25.8	67.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	199.5	123.8	148.6	291.9	317.8	115.3
철분(mg)	3.60	4.60	3.0	2.9	2.5	4.3	2.9	2.5

* 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 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 명태, 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	12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)	01월 04일(토)	01월 05일(일)	
	· 잡곡밥 · 비지락호박된장국(5.6.18) · 두부참치카나페(1.3.5.6.13) · 멸치건과류볶음(5.6.13.14) · 삼겹살김치볶음(5.9.10) · 직접구운김(5) · 총각김치(9) · 딸기	· 잡곡밥 · 애호박찌개(5.6.10) · 열갈이우침(5.6.13) · 치즈볼닭(2.5.6.12.13.15.16.18) · 고구마맛탕(5.13) · 물파래옥수수전(5.6.13) · 배추김치(9)	· 날치알밥(9) · 시금치된장국(5.6.9) · 마늘종돼지고기볶음(5.6.10.13) · 나박김치(9) · 딸바우유(2.13) · 명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9) · 굴	· 잡곡밥 · 사골김치만두국(1.5.6.10.16.18) · 코다리살조림(5.6.13) · 쇠고기무나물(5.6.16) · 마늘편전(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 굴	· 잡곡밥 · 감자크림스프(2.5.6.13.16) · 해물볶음우동(새우)(5.6.9.10.13.17.18) · 스틱마늘빵(2.5.6) · 영일채조림(5.6.13) · 수제치킨가스(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플			
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	국내산/국내산	베이컨-수입	
닭고기/가공품	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		
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	바지락-국내산		날치알-페루		새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	18.0	965.8	900.3	873.9	955.3	1,067.0
탄수화물(g)			60.0	99.8	145.8	144.0	142.2	176.7
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	39.4	42.2	32.8	55.0	43.5
지방(g)			21.9	44.3	14.9	20.0	17.5	18.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	84.2	44.6	120.2	157.6	32.9	65.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.7	0.5	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.6	0.5	0.9	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	47.1	66.1	34.1	68.1	32.3	34.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	237.2	217.4	251.7	407.7	173.7	135.6
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	5.5	4.4	5.1	4.2	3.4

* 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 쉰쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)	01월 04일(토)	01월 05일(일)
		· 잡곡밥 · 북어계란국 (1.5.6) · 중국식오이무침 (13) · 마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 간장마늘치킨 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 미소된장국 (5.6) · 단무지무침 (13) · 계란후라이 (1.5) · 탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 짬뽕군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 배추김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 매콤순두부찌개 (5.6.9.10) · 콩나물파무침 (5.6.13) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 콩나물해물라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) · 애호박볶음(9) · 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 닭봉wing데리야끼 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 빙그레요플레(2)			
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품		중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
영태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다량어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마 국내산					홍합, 바지락-국내산			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	17.1	1,104.1	927.2	887.4	859.6	
탄수화물(g)			58.4	178.9	129.0	120.6	113.7	
단백질(g)	20.00	20.00	19.0	45.8	50.2	39.8	40.6	
지방(g)			22.7	20.7	22.5	25.9	24.5	
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	101.3	80.9	152.6	42.3	129.1	
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	0.7	1.2	1.2	0.9	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.3	1.0	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.2	15.3	53.1	8.0	8.3	
칼슘(mg)	237.00	278.00	191.7	172.4	244.8	110.2	239.5	
철분(mg)	3.60	4.60	4.8	3.4	6.6	3.3	5.9	

* 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 전쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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