

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)	01월 11일(토)	01월 12일(일)														
		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 계란파국(1.9) · 연두부회 (5.6.13) · 훑돌닭다리살구이(5.6.15) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13) </div>		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 전복소리죽 (9.18) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 매운사태핑 (5.6.10.13) · 감자채볶음 (5.10) · 깎두기(9) · 풀단지우유(2) </div>		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 마들렌 (1.2.5.6) · 바지락무국 (5.9.18) · 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13) · 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 너를위한음료 (13) </div>		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 돈육참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) · 해쉬브라운 (5.6.12) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16) · 우유(2) · 코코볼(5.6) · 콘시리얼바 (1.2.5.6.14) </div>		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 야채고기말이 (1.5.6.10.13.15.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 리치앤코코 </div>		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 배추된장국 (5.6) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 돈육골소스볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 아람주스(13) </div>		<div style="text-align: left; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 찰보리팬케이크 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 덴마크드림링요구르트(2) </div>								
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	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																	전복, 소라-국내산	바지락-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량													
에너지(kcal)	807.00	807.00	10.5	712.4	997.2	844.8	1,037.5	866.0	765.8	896.8												
탄수화물(g)			62.1	118.2	158.5	124.3	152.9	128.2	121.2	151.5												
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	22.6	41.9	31.9	37.4	30.1	26.9	36.0												
지방(g)			23.0	15.6	19.6	23.2	29.2	24.7	19.5	15.0												
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	273.5	83.1	408.4	67.7	742.2	66.0	26.1	69.6												
티아민(mg)	0.33	0.40	1.1	0.6	1.1	0.6	3.1	0.3	0.6	0.6												
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.5	1.1	0.3	1.3	0.4	0.5	0.8												
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.9	53.1	13.1	7.2	61.6	4.4	55.2	15.5												
칼슘(mg)	237.00	278.00	244.5	146.9	583.6	122.6	281.4	88.0	135.4	323.7												
철분(mg)	3.60	4.60	3.7	3.3	5.1	3.4	4.2	2.4	3.5	6.4												

* 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 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: 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		01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)	01월 11일(토)	01월 12일(일)		
		· 잡곡밥 · 오래오랫게이크 (1.2.5.6) · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 대운해물잡채 (새우)(5.6.9. 13.17) · 불동결절이(13) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 창개수제비국 (1.5.6.9.15) · 달걀찜(1.9) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 돼지국밥 (2.5.6.9.10) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 부추양파무침 (13) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 석박지(9) · 망고라씨(2)	· 잡곡밥 · 골뱅 (1.2.4.5.6.13) · 황태콩나물국 (5.9) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 오리알탄불고기 (5.6.13) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15. 16.18) · 배추김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.9) · 아삭고추된장무 침(5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 고추장삼겹살구 이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 씨없는포도	· 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 햄또띠아 (1.2.5.6.8.10.12. 13.15.16) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16. 18) · 고구마롤튀김 (5) · 배추겉절이(9) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 델몬트드링크 (13)	· 잡곡밥 · 소시지페스타츄리 (1.2.5.6.10.12.1 5.16) · 닭곰탕(9.15) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 가지미까스(5) · 깍두기(9) · 잿잎장아찌(9) · 콘소스 (1.2.5.6.13)		
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)/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	국내산(한우)/국 내산		
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/	국내산/	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							가자미-미국		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	11.6	881.6	908.7	968.1	876.6	866.1	815.7	1,038.7
탄수화물(g)			58.7	129.3	125.8	150.4	140.9	104.9	132.1	116.1
단백질(g)	20.00	20.00	16.8	32.2	45.2	45.6	32.9	30.7	26.2	39.8
지방(g)			24.5	24.0	23.1	18.3	20.9	34.4	20.7	43.5
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	121.2	54.4	194.3	129.2	70.8	157.2	1,222.9	217.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	0.5	0.9	1.0	0.8	0.7	0.6
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.7	10.4	20.5	16.2	37.6	18.8	33.2	27.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	168.5	124.0	143.7	240.7	192.1	141.9	261.1	185.5
철분(mg)	3.60	4.60	4.4	3.7	4.7	4.1	5.8	3.5	4.6	4.5

* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 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		01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)	01월 11일(토)	01월 12일(일)		
		· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · 제육볶음(5.6.10.13) · 미역줄기볶음(1.5.6.8) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 요거트푸딩	· 소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.16) · 페스트리파배기(1.2.5.6.13) · 시래기된장국(5.6.9) · 골뱅이무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 복숭아아이스티(11)	· 잡곡밥 · 꼬치어육국(1.5.6.7.9.13.18) · 로제짬뽕(2.5.6.10.15.16) · 마늘쫄래지고기볶음(5.6.10.13) · 산적구이/영양부추(1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 배	· 스펀계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 아욱된장국(5.6.9) · 참나물무침(5.6) · 궁중떡볶음(5.6.13.16) · 팝콘강정치킨(1.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 큐브치즈샐러드(2.3.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 봉골레스파게티면(1.5.6.13.18) · 쇠고기랑자국(5.6.16) · 진미채볶음(5.6.13.17) · 고구마롤까스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 딸기	· 잡곡밥 · 니모어육국(1.5.6.7.18) · 콩나물무침(5) · 누들밀떡볶이(1.5.6.13) · 김말이(1.5.6.16) · 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 메론	· 짬뽕볶음밥(5.6.9.10) · 호박된장국(5.6) · 오이부추무침(13) · 계란후라이(1.5) · 닭다리구이양념(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 아이스찰떡(5.6.14)		
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 스펀-수입	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/		
영태/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					모시조개, 바지락-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	22.0	830.5	985.2	994.5	1,109.2	1,002.0	1,052.6	923.2
탄수화물(g)			54.0	106.0	136.6	139.6	156.7	118.9	176.5	124.8
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	46.4	47.0	42.7	35.2	28.7	45.6	36.4
지방(g)			29.6	23.5	27.4	28.1	37.0	44.5	17.4	29.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	148.5	203.5	187.9	92.1	241.3	17.9	140.0	124.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.8	0.7	0.6	0.2	0.3	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.8	1.0	0.4	0.7	0.2	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.8	18.3	19.7	19.0	35.1	61.7	14.4	20.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	180.8	237.7	223.4	125.2	224.0	93.8	148.3	146.4
철분(mg)	3.60	4.60	4.9	4.2	9.9	2.5	3.6	4.1	9.2	4.1

* 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 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