

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		01월 13일(월)	01월 14일(화)	01월 15일(수)	01월 16일(목)	01월 17일(금)	01월 18일(토)	01월 19일(일)		
		· 잡곡밥 · 엽플(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10) · 콩치김치조림(5.6.9) · 떡갈비데리아끼조림(5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 샤인머스켓주스(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽(1.5.9.16) · 베이글블루베리크럼치즈(1.2.5.6.13) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 카프리썬	· 잡곡밥 · 구운도넛(1.2.5.6) · 감자국(5.6.9) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 목살큐브스테이크(10.13) · 총각김치(9) · 워터젤리	· 잡곡밥 · 우영콩조림(5.6.13) · 토마토달걀볶음(1.5.12.13) · 참치김치볶음(5.9) · 베이컨구이(10) · 꼬꼬봉소시지(2.5.6.10.15.16) · 우유(2) · 허쉬크런치(5.6)	· 잡곡밥 · 감자빵(1.6) · 황태미역국(5.6) · 부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 심콩주스(13)	· 잡곡밥 · 푸레주머핀(1.2.5.6) · 들깨순두부국(5.6.9) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 청정원주스(13)	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 오징어무국(5.6.17) · 배추리얼조림(1.5.6.13) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 총각김치(9) · 청포도주스(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						가자미-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	14.4	946.0	1,046.0	844.8	1,020.0	760.6	876.7	898.0
탄수화물(g)			60.5	128.1	177.8	136.3	137.1	109.7	133.3	146.1
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	34.4	33.9	26.5	40.2	35.2	30.8	32.6
지방(g)			24.6	31.4	21.1	20.2	32.7	19.1	23.7	18.5
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	129.0	79.9	94.4	45.8	341.1	83.5	58.9	151.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.2	0.6	0.7	0.7	0.5	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.5	0.5	1.2	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	32.6	10.7	12.6	15.7	66.3	57.6	11.1	5.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	231.1	450.9	134.6	87.8	323.4	158.9	211.6	143.8
철분(mg)	3.60	4.60	4.1	6.5	4.0	3.2	4.3	2.6	5.0	4.0

* 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, 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 25~29년 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 13일(월)	01월 14일(화)	01월 15일(수)	01월 16일(목)	01월 17일(금)	01월 18일(토)	01월 19일(일)
		식재료	· 잡곡밥 · 들기름막국수 (3.5.6.13) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 마파가지볶음 (5.6.10.12.13) · 삼겹살주꾸미볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 고강콩고로케 (1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 사과	· 영양찰밥 · 김치된장국 (5.6.9) · 꼬막오이우침 (5.6.18) · 장각바베큐구이 (5.6.12.13.15) · 지짐꽃전(2.5.6) · 총각김치(9) · 열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6) · 명란바사삭김	· 잔치국수 (1.5.6) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 배추겉절이(9) · 자용허니블랙티(13)	· 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 등갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) · 툇콩나물초우침 (5.6.13) · 해물파전(새우)(1.5.6.9.13.17.18) · 총각김치(9) · 군호박고구마	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 메추리알떡볶이 (1.5.6.13) · 애호박새우살볶음(새우)(9.13) · 파닭 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 스테비아방울토마토(12)	· 닭갈비비빔밥(파로배식)(5.6.9.15) · 콘&치즈브래드 (1.2.5.6) · 쇠고기우국 (5.6.16) · 햄마늘퐁볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 나박김치(9) · 주시쿨에이드
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					새우-베트남 바지락-국내산	새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	26.0	1,272.5	787.0	1,166.9	862.0	995.5
탄수화물(g)			61.8	202.8	124.5	153.5	145.9	151.5
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	46.1	33.6	32.4	32.3	51.0
지방(g)			22.6	29.9	15.9	47.2	14.8	18.9
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	139.9	49.9	209.1	145.6	123.3	171.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.8	0.6	0.4	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.9	0.6	0.6	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.1	23.2	38.0	28.1	32.9	18.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	182.6	156.5	195.4	255.5	163.5	142.1
철분(mg)	3.60	4.60	4.9	5.7	6.2	4.6	4.6	3.7

* 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 현쌀을 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		01월 13일(월)	01월 14일(화)	01월 15일(수)	01월 16일(목)	01월 17일(금)	01월 18일(토)	01월 19일(일)		
		· 잡곡밥 · 감자용심이국 (5.6.9.17) · 청포묵김무침 (5.6) · 우쌈 · 고추장닭구이 (5.6.13.15) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 구슬아이스크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 영랑계란찜(1) · 과일고추멸치볶음(5.13) · 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 고사리나물볶음(5.6) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 생선까스(1.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스(1.5.13) · 삼색송사탕	· 스펀계란마요덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 호떡(1.2.5.6) · 배추된장국(5.6) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 미숫가루(2.5.13)	· 잡곡밥 · 냉셀러드파스타(1.2.3.5.6.12.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 경양식왕몬까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 감자그라탕(2.5.6.13.16) · 총각김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 북어콩나물국(5.9) · 유채나물무침(5.6) · 버섯간장불고기(5.6.10.13) · 베이컨감자채전(5.6.10) · 배추김치(9) · 쌀다시마(5.6.13) · 배	· 바몬드카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) · 근대된장국(5.6.9) · 취나물볶음(5.6) · 납작비빔만두(1.5.6.13) · 매통닭봉령구이(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 찹쌀떡		
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/		
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									
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	32.3	980.6	911.6	1,164.0	911.1	1,372.8	769.2	772.5
탄수화물(g)			55.3	146.1	127.2	183.1	103.6	171.2	113.5	100.9
단백질(g)	20.00	20.00	14.4	49.6	33.3	38.3	36.2	33.4	42.8	42.0
지방(g)			30.3	20.2	28.7	29.1	39.7	60.7	14.9	22.5
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	129.1	167.5	123.5	92.2	129.6	132.5	39.5	187.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.7	0.5	0.3	0.4	1.1	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.5	0.6	0.5	1.0	0.4	0.6	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.8	11.1	38.8	20.3	27.4	16.6	21.9	19.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	241.0	144.0	233.9	310.0	210.5	306.5	117.7	135.2
철분(mg)	3.60	4.60	5.7	2.7	10.9	5.7	5.1	4.1	3.4	3.7

* 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 편쌀을 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.갯