

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	01월 20일(월)	01월 21일(화)	01월 22일(수)	01월 23일(목)	01월 24일(금)	01월 25일(토)	01월 26일(일)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>· 닭다리살간장볶음 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 햄소욱야채전 (1.5.6)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 요거트(2)</li> <li>· 썬빵(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 새우야채죽(새우)(1.5.9.13)</li> <li>· 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 오징어볶음 (5.13.17)</li> <li>· 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 함소아주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 크림샌드케익 (1.2.5.6)</li> <li>· 북어무국(5.6)</li> <li>· 콩나물볼고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 뽕로우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 돈육훈제볶음 (5.6.10)</li> <li>· 양송이오물렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16)</li> <li>· 오그레놀라시리얼(5.6)</li> <li>· 온두부(5)</li> <li>· 우유(2)</li> <li>· 리얼스틱치즈케익(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치국(9)</li> <li>· 난자완스 (1.2.5.6.13.15.16.18)</li> <li>· 임연수데리소수구이(5.6.13)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 던킨도넛 (1.2.5.6)</li> </ul>				
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		<b>새우-베트남</b>			임연수-미국				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	22.4	950.7	1,145.3	809.8	1,166.7	868.2	영양량
탄수화물(g)			59.8	155.6	180.6	126.6	137.5	124.9	
단백질(g)	20.00	20.00	14.6	31.5	47.8	28.5	42.4	27.4	
지방(g)			25.6	20.8	22.8	18.9	47.7	27.5	
비타민A(μgRAE)	175.00	246.00	146.5	33.1	181.7	119.6	356.5	41.3	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.6	1.1	0.3	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.8	0.3	0.5	0.5	2.3	0.3	
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.5	14.0	14.0	11.0	53.5	10.0	
칼슘(mg)	237.00	278.00	225.6	225.0	230.9	206.7	374.3	90.8	
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	2.4	3.2	2.1	5.6	4.6	

\* 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 25~29번 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	01월 20일(월)	01월 21일(화)	01월 22일(수)	01월 23일(목)	01월 24일(금)	01월 25일(토)	01월 26일(일)
	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 편육(5.6.10) · 무말랭이무침 · 팔도비빔면 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 불어묵파리고추 (1.5.6.13) · 보쌈김치(9) · 딸기 · 알배기쌈 (5.6.13)	· 잡곡밥 · 모시조개탕 (5.6.18) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 낙지야채볶음 (5.6.13) · 갯잎순살닭꼬치 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 오렌지	· 연어슬밥 (2.5.6.13.18) · 미소된장국 (5.6) · 미나리무생채 (13) · 새우볼스틱(새우)(1.2.5.6.9) · 매콤달콤영구이 (5.6.13.15) · 백김치(9) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 띠용주스(13)	· 잡곡밥 · 초코크로와상 (1.2.5.6.13) · 한방갈비탕 (5.6.9.16) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 코다리단호박강정(4.5.6.12.13) · 작두기(9) · 배			
	식재료	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/			
명태/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/			
다랑어/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		모시조개, 바지락, 동족, 백합-국내산					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	42.4	1,593.9	864.0	1,008.8	1,129.6
탄수화물(g)			47.9	164.3	116.6	111.2	145.7
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	47.1	45.4	51.2	58.3
지방(g)			34.1	79.3	22.6	36.1	32.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	233.8	195.8	103.9	356.6	278.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.4	0.6	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.9	1.1	0.6	0.8	1.0
비타민C(mg)	26.50	33.40	59.5	77.5	43.3	99.3	17.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	211.5	264.3	181.2	186.5	213.8
철분(mg)	3.60	4.60	7.5	4.3	12.4	5.5	7.9

\* 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 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		01월 20일(월)	01월 21일(화)	01월 22일(수)	01월 23일(목)	01월 03일(금)	01월 04일(토)	01월 05일(일)
		· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 스펀부대짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 열갈이우침 (5.6.13) · 연유옥수수전 (2.6.13) · 배추김치(9) · 사과	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미니김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 소라살야채우침 (5.6.13) · 의성마늘직구닭 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 나박김치(9) · 모구모구(5.13)	· 잡곡밥 · 파이만주 (1.2.5.6.14) · 짬뽕순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 속주나물우침 · 연양식물고기전 (1.2.6.16) · 오리로스(5.6) · 간장깻잎지 · 총각김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · <b>해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.17)</b> · 물떡여육국 (1.5.6.7.9.13.18) · 열치견과류볶음 (5.6.13.14) · 멘치까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플			
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 스펀-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		소라-터키	바지락-국내산	<b>백새우-베트남</b>				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	34.8	876.7	1,194.6	1,037.0	1,243.4	
탄수화물(g)			60.1	118.1	177.1	134.6	216.7	
단백질(g)	20.00	20.00	15.6	37.1	51.6	41.2	38.4	
지방(g)			24.3	26.8	30.4	34.9	23.8	
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	132.3	225.7	71.3	136.1	96.1	
티아민(mg)	0.33	0.40	1.0	1.7	0.9	0.9	0.5	
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.5	0.7	0.4	
비타민C(mg)	26.50	33.40	71.1	31.4	188.7	36.2	27.9	
칼슘(mg)	237.00	278.00	187.1	159.1	188.3	180.8	220.0	
철분(mg)	3.60	4.60	4.5	3.2	4.5	6.5	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, 김치, 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