

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 03일(월)	02월 04일(화)	02월 05일(수)	02월 06일(목)	02월 07일(금)	02월 08일(토)	02월 09일(일)
				· 잡곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 계란파삭(1.9) · 블랙페퍼큐브스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13 .15.16) · 고등어고추장구 이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 통골한라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · 김치낙지죽 (5.6.9) · 계란빵토스트 (1.2.5.6.10.12) · 수수부꾸미(5) · 숯불닭다리살구 이(5.6.15) · 깍두기(9) · 매치니코프(키 위)(2)	· 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 오징어풍나물찜 (5.6.13.17) · 연양식물고기산 적볶음 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 사과주스(13)	· 잡곡밥 · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 참치김치볶음 (5.9) · 소프트오믈렛 (1.2.5.6.12) · 닥터유에너지바 (1.2.6) · 시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 황태맑은국 (5.6.9) · 차돌박이숙주볶 음(5.6.13.16.18) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16. 17.18) · 배추김치(9) · 베스킨미니과즙 (13)	· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.1 8) · 연두부회 (5.6.13) · 푸실리비엔나볶 음 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 배추김치(9) · 스위트매실주스	· 잡곡밥 · 제주바나나떡 (2) · 바지락무국 (5.9.18) · 탄옥매추리알조 림(1.5.6.10.13) · 크리스피돈강정 (2.5.6.10) · 깍두기(9) · 아몬드호두우유 (2.5)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내 산	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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				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
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				국내산	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										바지락-국내산
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	26.9	911.2	1,106.7	739.1	1,321.7	1,040.0	887.9	928.6
탄수화물(g)			56.9	141.8	167.6	112.3	154.4	140.8	138.2	144.6
단백질(g)	20.00	20.00	14.4	26.2	41.1	30.0	51.5	32.9	28.5	33.6
지방(g)			28.6	23.8	28.7	17.2	53.9	36.5	23.3	22.4
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	108.1	71.6	213.2	69.0	129.3	57.5	61.3	69.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.3	0.5	0.3	0.7	0.6	0.9	0.6
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.6	0.4	0.9	0.3	0.8	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	26.9	10.0	23.4	51.6	11.7	37.7	33.5	5.6
칼슘(mg)	237.00	278.00	184.4	139.8	299.9	89.7	283.9	108.6	138.1	124.6
철분(mg)	3.60	4.60	3.6	4.4	4.0	2.8	3.1	3.7	4.3	8.5

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 - 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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 25~29년 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		02월 03일(월)	02월 04일(화)	02월 05일(수)	02월 06일(목)	02월 07일(금)	02월 08일(토)	02월 09일(일)
		· 잡곡밥 · 전복살미역국 (5.6.18) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 동태전(1.5.6) · 오색진미전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 피훈합국 (5.6.18) · 숙갓두부무침(5) · 닭봉영마늘소스 (5.6.12.13.15) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 총각김치(9) · 체리	· 토핑유부초밥 (5.6.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.13.17.18) · 무농약백색단무지 · 오레오츄러스 (1.2.5.6) · 배추겉절이(9) · 새우왕만두(새우)(1.5.6.9.10.16) · 청포도에이드 (13)	· 잡곡밥 · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 마늘간장삼겹살 (5.6.10.13) · 감자채볶음 (5.10) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 레드향	· 잡곡밥 · 도토리묵은국 (5.6) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 훈제오리냉채무침 (1.2.5.6) · 양념김치(9.13) · 겨울간식 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 설렁탕 (5.6.9.16) · 갈치무조림 (5.6.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 깍두기(9) · 아임리얼주스 (13) · 홍가리치킨샐러드(파로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잡곡밥 · 아육면장국 (5.6.9) · 상추파무침 (5.6.13) · 목살고추장구이 (5.6.10.13) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 과일생크림샐러드(키위)(2.11)
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마	전북-국내산	충청-국내산	충청, 가리비-국내산					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	37.4	1,123.6	878.3	1,403.7	1,209.6	930.6
탄수화물(g)			51.4	150.1	122.8	181.4	103.1	147.5
단백질(g)	20.00	20.00	15.4	39.0	38.6	66.7	42.7	24.5
지방(g)			33.2	40.0	24.5	44.8	66.1	26.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	131.7	226.2	96.5	81.1	204.2	50.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.4	0.5	1.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.7	0.4	0.5	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.8	10.6	30.9	21.9	60.8	29.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	218.5	202.6	115.3	490.5	158.1	125.8
철분(mg)	3.60	4.60	5.2	4.8	3.0	11.6	4.0	2.8

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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		02월 03일(월)	02월 04일(화)	02월 05일(수)	02월 06일(목)	02월 07일(금)	02월 08일(토)	02월 09일(일)		
		· 잡곡밥 · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 옥수수달걀찜 (1.5.6.8.9.13) · 떡도리탕 (5.6.13.15) · 마늘종새우볶음 (새우)(5.6.9.13) · 깍두기(9) · 배 · 케익(1.2.5.6)	· 소불고기김치비 빔밥(파로배) (1.5.6.9.13.16) · 심원탕 (1.2.5.6) · 황태콩나물국 (5.9) · 반건오징어고추 조림(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 리얼딸기라떼 (2.13)	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 파파두부 (5.6.10.12.13) · 취나물볶음 (5.6) · 연어까스 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 비요뜨(2)	· 오므라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 유부국(5.6) · 쇠고기창나물무 침(1.5.13.16) · 지파이(2.5.6) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 리얼직화석쇠불 고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 쪽파김치(9) · 딸기 · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 얼큰수제비국 (5.6) · 납작연안동짬뽕 (5.6.13.15.16) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 멘보샤(새 우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 굴	· 새우베이컨볶음 밥(새우)(1.2.5.6.9.10.13.18) · 던킨코넉파이 (1.2.5.6) · 쇠고기장자국 (5.6.16) · 치커리유자우침 (13) · 바베큐프림 (5.6.10.12.13) · 삼치데리야끼 (5.6.13) · 총각김치(9)		
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 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/		
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/		
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	새우-베트남					바지락-국내산		새우-베트남 삼치-국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	36.4	945.7	1,263.0	935.0	1,433.3	926.1	976.8	881.8
탄수화물(g)			55.8	144.0	164.9	127.5	193.4	126.0	154.0	108.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.5	45.1	66.2	45.6	44.6	35.9	39.8	41.9
지방(g)			26.7	19.0	35.5	26.0	49.3	31.0	20.9	27.9
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	159.0	176.7	195.4	153.8	181.0	88.2	106.1	87.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.6	0.4
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.7	0.6	1.1	0.7	0.6	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	41.3	16.2	60.2	13.3	46.3	70.6	41.6	25.2
칼슘(mg)	237.00	278.00	272.5	157.1	393.1	392.3	199.0	221.0	86.3	122.2
철분(mg)	3.60	4.60	5.0	3.8	7.2	4.5	5.5	4.1	2.9	3.5

* 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 찹쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 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