

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		02월 17일(월)	02월 18일(화)	02월 19일(수)	02월 20일(목)	02월 21일(금)	02월 22일(토)	02월 23일(일)		
		· 잡곡밥 (1.2.5.6) · 찰보리팬케익 (5.9.10) · 먹물비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 케란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 짬두기(9) · 유기농주스(13)	· 잡곡밥 · 전복내장죽 (2.5.6.9.10.16.18) · 옥수수샌드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 삼겹살파채볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 카프리썬	· 잡곡밥 · 사과패스츄리 (1.2.5.6) · 파개장(5.6.16) · 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기요구르트(2)	· 잡곡밥 · <b>미역새우초무침(새우)(5.6.9.13)</b> · 돈육김치볶음(5.9.10) · 치즈떡갈비꼬치(1.5.6.10.13.15.16) · 구운계란(1) · 그레놀라시리얼(5.6) · 온두부(5) · 그릭요거트(2)	· 잡곡밥 · 소금빵 (1.2.5.6) · 차돌박이된장국(5.6.16) · 짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16) · 가지미살버더구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 후레쉬업주스(13)	· 잡곡밥 · 감자계란국(1.5.6.9) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 명태살두부전(1.5.6) · 배추김치(9) · 던킨도넛(1.2.5.6) · 오렌지망고주스(13)	· 잡곡밥 · 푸레쥬르롤케익(1.2.5.6) · 버섯찌개(5.6.9.16) · 치킨스테이크(1.5.6.12.13.15.16) · 알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 과일요양에이드(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 스펀-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/		
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		전북-인도네시아		<b>백새우-베트남</b>	가자미-미국					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	41.0	844.4	1,466.5	1,005.7	1,153.8	1,218.2	1,018.0	1,120.8
탄수화물(g)			53.2	109.7	176.3	128.5	142.8	189.4	150.9	154.4
단백질(g)	20.00	20.00	14.3	34.3	38.9	33.2	43.8	50.1	38.2	37.3
지방(g)			32.6	28.4	64.4	39.6	43.9	27.0	27.3	38.3
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	249.5	684.5	129.5	122.9	247.3	63.2	104.3	93.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	0.8	0.4	1.4	0.6	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.8	0.6	0.7	0.6	1.2	0.7	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.3	33.9	17.6	13.5	23.6	32.8	84.3	20.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	246.7	188.7	330.4	257.9	286.4	170.0	176.7	111.7
철분(mg)	3.60	4.60	4.0	3.5	3.8	3.3	5.6	4.0	4.6	3.8

\* 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 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 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		02월 17일(월)	02월 18일(화)	02월 19일(수)	02월 20일(목)	02월 21일(금)	02월 22일(토)	02월 23일(일)		
		· 잡곡밥 · 도가니탕(9.16) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 오리대패불고기(2.5.6.13) · 석박지(9) · 생딸기요거트(2.13) · 어육합바(1.2.5.6.12)	· 잡곡밥 · 앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18) · 명엽채조림(5.6.13) · 채끝참스테이크(2.5.6.12.13.16.18) · 매콤수비드연어 · 배추김치(9) · <b>골드카워(키워)</b>	· 김치찌즈주먹밥(1.2.5.6.8.9.17.18) · 온메일국수(따로배식)(1.3.5.6.7.9.13.18) · 통통만두(1.5.6.10.13.16.18) · 닭가슴살샐사디아(2.5.6.12.13.15) · 배추겉절이(9) · 올데이주스(13)	· 잡곡밥 · 콩비지찌개(5.9.10) · 차돌야채찌평(5.6.13.16) · 버섯어묵볶음(1.5.6.13) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 쪽파김치(9) · 레드향 · 호두파이(1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 매생이무국(5.6.9.18) · 열갈이무침(5.6.13) · 녹두만두전병(1.5.6.10) · 대패삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 명이나물 · 배 · 인절미(5)	· 참쌀밥 · 닭다리삼계탕(15) · 참나물무침(5.6) · 탕평채(1.5.6.13.16) · <b>월리새우(새우)(1.5.6.9.12.13)</b> · 깍두기(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 에그타르트(1.2.5.6) · 알콘이동태찌개(5.6) · 마파가지볶음(5.6.10.12.13) · 뿌링클치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) · 오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 콜		
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 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/		
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						홍합-국내산		알-미국 곤이-러시아		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	52.4	1,084.2	1,010.4	1,513.4	1,386.9	1,152.6	1,063.0	1,403.0
탄수화물(g)			51.7	127.1	117.3	256.9	148.8	134.7	148.0	170.6
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	43.6	66.3	50.3	60.7	39.8	40.8	74.0
지방(g)			31.2	42.3	29.5	31.8	57.9	49.0	33.1	43.7
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	131.8	112.9	75.2	104.9	256.0	109.9	146.3	179.6
티아민(mg)	0.33	0.40	1.1	0.6	2.0	0.9	0.8	1.0	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.8	0.7	0.7	0.8	1.4	0.5	0.5	1.0
비타민C(mg)	26.50	33.40	58.9	59.3	115.9	32.1	67.6	19.8	13.3	46.5
칼슘(mg)	237.00	278.00	249.6	216.9	182.3	330.8	311.2	206.5	216.3	301.7
철분(mg)	3.60	4.60	8.4	5.6	7.4	9.7	9.3	10.1	4.3	7.4

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 현쌀을 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 17일(월)	02월 18일(화)	02월 19일(수)	02월 20일(목)	02월 21일(금)	02월 22일(토)	02월 23일(일)		
		· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 걸작떡볶이 (1.5.6.13) · <b>애호박새우살볶음(새우)(9.13)</b> · 오다리튀김 (1.5.6.17) · 밥스푼림 (10) · 총각김치 (9) · 애플망고라떼 (2.13)	· 잡곡밥 · 미니붕어빵 (1.2.5.6) · 모시조개탕 (5.6.18) · 양배추코울슬로 (1.5.13) · 삼겹살짜꾸미볶음 (5.6.10.13) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치 (9) · 사과 · 잿잎우쌈	· 잡곡밥 · 나주공탕 (1.5.6.9.16) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 오이지무침 (5.6.13) · 통영장어강정 (1.2.5.6.12.13) · 깍두기 (9) · 말기 · 쿠기 (1.2.5.6)	· 간장계란함박덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치콩나물국 (5.9) · 반건오징어초무침 (13.17) · 나박김치 (9) · 메로나보물우유 · <b>꼬마새우버거(새우)(1.2.5.6.9.12)</b>	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 취나물볶음 (5.6) · 별뿔두부까스 (5.6.12.13) · 햄마늘종볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 눈꽃치즈떡갈새 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치 (9) · 데르뜨과일젤리	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9.10) · 단호박견과류찜 (4.13) · 닭뿔원간장구이 (5.6.13.15.18) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 깍두기 (9) · 아이스크림 (1.2.5)			
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/		
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	<b>새우-베트남</b>	모시조개, 바지락, 홍합, 백합-국내산 주꾸미-중국								
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	74.8	1,900.3	1,307.4	960.7	1,083.1	1,803.1	798.5	1,282.3
탄수화물(g)			47.4	196.7	138.6	144.6	141.9	210.1	110.7	151.6
단백질(g)	20.00	20.00	16.9	95.3	41.4	36.7	69.9	53.3	38.5	55.8
지방(g)			35.7	81.0	62.7	23.6	27.3	83.9	22.4	50.4
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	161.0	186.0	59.3	135.0	186.9	237.8	145.4	412.0
티아민(mg)	0.33	0.40	1.4	2.5	0.6	0.5	0.5	3.1	0.9	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.8	1.0	0.5	0.7	0.7	0.9	1.2	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.8	39.9	17.6	62.0	23.2	16.0	23.9	15.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	241.7	403.0	152.0	147.7	270.7	234.9	207.3	222.7
철분(mg)	3.60	4.60	6.9	9.3	5.7	4.1	6.6	8.8	4.0	3.6

\* 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 찹쌀을 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