

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량    |        |        |         | 02월 24일(월)  | 02월 25일(화)  | 02월 26일(수)  | 02월 27일(목) | 02월 28일(금) | 03월 01일(토) | 03월 02일(일) |
|-------------------|--------|--------|---------|---|---|---|------------|------------|------------|------------|
|                   |        |        |         | · 잡곡밥<br>· 초코칩머핀 (1.2.5.6)<br>· 별속떡국 (1.5.6.16)<br>· 매운사태짬 (5.6.10.13)<br>· 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)<br>· 깍두기(9)<br>· 커리우유(2) | · 잡곡밥<br>· 누룽밥<br>· 바게트프렌치토스트(1.2.5.6.13)<br>· 오삼불고기 (5.6.10.13.17)<br>· 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 비타500(13) | · 잡곡밥<br>· 도넛(1.2.5.6)<br>· 육개장(5.6.16)<br>· 코다리콩나물찜 (5.6.13)<br>· 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18)<br>· 총각김치(9)<br>· 초코우유(2) |            |            |            |            |
| 식재료               |        |        |         | 원산지   | 원산지   | 원산지   | 원산지        | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 1) 쌀/가공품          |        |        |         | 국내산   | 국내산   | 국내산   |            |            |            |            |
| 2) 배추/가공품         |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품       |        |        |         | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/  |            |            |            |            |
| 쇠고기(종류)/가공품       |        |        |         | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산   |            |            |            |            |
| 돼지고기/가공품          |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |            |
| 닭고기/가공품           |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |            |
| 오리고기/가공품          |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |            |
| 낙지/가공품            |        |        |         | 중국산/  | 중국산/  | 중국산/  |            |            |            |            |
| 명태/가공품            |        |        |         | 러시아/러시아   | 러시아/러시아   | 러시아/러시아   |            |            |            |            |
| 고등어/가공품           |        |        |         | 노르웨이/   | 노르웨이/   | 노르웨이/   |            |            |            |            |
| 갈치/가공품            |        |        |         | 세네갈/  | 세네갈/  | 세네갈/  |            |            |            |            |
| 오징어/가공품           |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |            |
| 꽃게/가공품            |        |        |         | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/  |            |            |            |            |
| 참조기/가공품           |        |        |         | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/  |            |            |            |            |
| 다랑어/가공품           |        |        |         | 원양산/원양산   | 원양산/원양산   | 원양산/원양산   |            |            |            |            |
| 아귀/가공품            |        |        |         | 중국산/  | 중국산/  | 중국산/  |            |            |            |            |
| 주꾸미/가공품           |        |        |         | 베트남/  | 베트남/  | 베트남/  |            |            |            |            |
| 콩/가공품             |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   |            |            |            |            |
| 국멸치, 건새우, 다시마 국내산 |        |        |         |   |   |   |            |            |            |            |
| 영양소               | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)         | 807.00 | 807.00 | 14.7    | 828.7   | 829.3   | 819.8   |            |            |            |            |
| 탄수화물(g)           |        |        | 64.9    | 155.6   | 153.6   | 122.3   |            |            |            |            |
| 단백질(g)            | 20.00  | 20.00  | 17.2    | 36.1  | 26.9  | 43.8  |            |            |            |            |
| 지방(g)             |        |        | 17.9    | 28.8  | 9.8   | 15.5  |            |            |            |            |
| 비타민A(μg RAE)      | 175.00 | 246.00 | 77.1    | 59.3  | 68.0  | 104.0   |            |            |            |            |
| 티아민(mg)           | 0.33   | 0.40   | 0.5     | 0.8   | 0.4   | 0.4   |            |            |            |            |
| 리보플라빈(mg)         | 0.40   | 0.47   | 0.5     | 0.7   | 0.4   | 0.5   |            |            |            |            |
| 비타민C(mg)          | 26.50  | 33.40  | 14.8    | 5.9   | 23.4  | 15.2  |            |            |            |            |
| 칼슘(mg)            | 237.00 | 278.00 | 288.7   | 437.1   | 96.8  | 332.3   |            |            |            |            |
| 철분(mg)            | 3.60   | 4.60   | 3.6     | 4.5   | 2.0   | 4.3   |            |            |            |            |

\* 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 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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.명콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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<br>학교급식 영양량         |           |           |            | 02월 24일(월)   | 02월 25일(화)   | 02월 26일(수) | 02월 27일(목) | 02월 28일(금) | 03월 01일(토) | 03월 02일(일) |
|------------------------|-----------|-----------|------------|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|
|                        |           |           |            | · 잠곡밥<br>· 시래기된장국<br>(5.6.9)<br>· 단구마사라다<br>(1.2.5.13)<br>· 한우불고기<br>(5.6.13.16)<br>· 고등어고추장구<br>이(5.6.7.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 굴 | · 소고기강된장비<br>빔밥<br>(1.5.6.13.16)<br>· 피훈합국<br>(5.6.18)<br>· 목김치무침<br>(3.5.6.9.13)<br>· 피카츄돈까스<br>(1.2.5.6.10.12.1<br>3)<br>· 나박김치(9)<br>· 빅썬(13) |            |            |            |            |            |
| 식재료                    |           |           |            | 원산지  | 원산지  | 원산지        | 원산지        | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 1) 쌀/가공품               |           |           |            | 국내산  | 국내산  |            |            |            |            |            |
| 2) 배추/가공품              |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품            |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   |            |            |            |            |            |
| 쇠고기(종류)/가공품            |           |           |            | 국내산(한우)/국<br>내산  | 국내산(한우)/국<br>내산  |            |            |            |            |            |
| 돼지고기/가공품               |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 닭고기/가공품                |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 오리고기/가공품               |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 낙지/가공품                 |           |           |            | 중국산/   | 중국산/   |            |            |            |            |            |
| 명태/가공품                 |           |           |            | 러시아/러시아  | 러시아/러시아  |            |            |            |            |            |
| 고등어/가공품                |           |           |            | 노르웨이/  | 노르웨이/  |            |            |            |            |            |
| 갈치/가공품                 |           |           |            | 세네갈/   | 세네갈/   |            |            |            |            |            |
| 오징어/가공품                |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 꽃게/가공품                 |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   |            |            |            |            |            |
| 참조기/가공품                |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   |            |            |            |            |            |
| 다량어/가공품                |           |           |            | 원양산/원양산  | 원양산/원양산  |            |            |            |            |            |
| 아귀/가공품                 |           |           |            | 중국산/   | 중국산/   |            |            |            |            |            |
| 주꾸미/가공품                |           |           |            | 베트남/   | 베트남/   |            |            |            |            |            |
| 콩/가공품                  |           |           |            | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 국멸치, 건새우, 다시마 국내산      |           |           |            |  |  |            |            |            |            |            |
| 영양소                    | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지<br>(kcal)          | 807.00    | 807.00    | 34.6       | 979.2  | 993.6  |            |            |            |            |            |
| 탄수화물<br>(g)            |           |           | 51.3       | 129.9  | 145.5  |            |            |            |            |            |
| 단백질<br>(g)             | 20.00     | 20.00     | 16.4       | 55.7   | 30.4   |            |            |            |            |            |
| 지방(g)                  |           |           | 32.4       | 30.7   | 40.6   |            |            |            |            |            |
| 비타민A<br>( $\mu$ g RAE) | 175.00    | 246.00    | 217.0      | 224.0  | 210.1  |            |            |            |            |            |
| 티아민<br>(mg)            | 0.33      | 0.40      | 0.6        | 0.7  | 0.4  |            |            |            |            |            |
| 리보플라<br>빈(mg)          | 0.40      | 0.47      | 0.7        | 0.9  | 0.6  |            |            |            |            |            |
| 비타민<br>C(mg)           | 26.50     | 33.40     | 83.6       | 40.1   | 127.1  |            |            |            |            |            |
| 칼슘(mg)                 | 237.00    | 278.00    | 179.7      | 183.7  | 175.7  |            |            |            |            |            |
| 철분(mg)                 | 3.60      | 4.60      | 6.9        | 7.3  | 6.5  |            |            |            |            |            |

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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.명콩, 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<br>학교급식 영양량    |        |        |         | 02월 24일(월)  | 02월 25일(화)   | 02월 26일(수) | 02월 27일(목) | 02월 28일(금) | 03월 01일(토) | 03월 02일(일) |
|-------------------|--------|--------|---------|---|--|------------|------------|------------|------------|------------|
|                   |        |        |         | • 잡곡밥<br>• 감자홍심이국 (5.6.9.17)<br>• 닭갈비 (5.6.13.15)<br>• 마늘쫄대지고기 볶음(5.6.10.13)<br>• 부추장떡(5.6)<br>• 총각김치(9)<br>• 슈스틱 (1.2.5.6) | • 잡곡밥<br>• 베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10.13)<br>• 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18)<br>• 건파래볶음 (5.6.13)<br>• 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)<br>• 닭통바베큐구이 (5.6.12.13.15.18)<br>• 딸기소스샐러드 (1.2.5.13) |            |            |            |            |            |
| 식재료               |        |        |         | 원산지   | 원산지  | 원산지        | 원산지        | 원산지        | 원산지        | 원산지        |
| 1) 쌀/가공품          |        |        |         | 국내산   | 국내산  |            |            |            |            |            |
| 2) 배추/가공품         |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품       |        |        |         | 국내산/  | 국내산/   |            |            |            |            |            |
| 쇠고기(종류)/가공품       |        |        |         | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산  |            |            |            |            |            |
| 돼지고기/가공품          |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 닭고기/가공품           |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 오리고기/가공품          |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 낙지/가공품            |        |        |         | 중국산/  | 중국산/   |            |            |            |            |            |
| 명태/가공품            |        |        |         | 러시아/러시아   | 러시아/러시아  |            |            |            |            |            |
| 고등어/가공품           |        |        |         | 노르웨이/   | 노르웨이/  |            |            |            |            |            |
| 갈치/가공품            |        |        |         | 세네갈/  | 세네갈/   |            |            |            |            |            |
| 오징어/가공품           |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 꽃게/가공품            |        |        |         | 국내산/  | 국내산/   |            |            |            |            |            |
| 참조기/가공품           |        |        |         | 국내산/  | 국내산/   |            |            |            |            |            |
| 다랑어/가공품           |        |        |         | 원양산/원양산   | 원양산/원양산  |            |            |            |            |            |
| 아귀/가공품            |        |        |         | 중국산/  | 중국산/   |            |            |            |            |            |
| 주꾸미/가공품           |        |        |         | 베트남/  | 베트남/   |            |            |            |            |            |
| 콩/가공품             |        |        |         | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |            |            |            |
| 국멸치, 건새우, 다시마 국내산 |        |        |         |   |  |            |            |            |            |            |
| 영양소               | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)         | 807.00 | 807.00 | 29.3    | 909.1   | 978.4  |            |            |            |            |            |
| 탄수화물(g)           |        |        | 59.7    | 150.9   | 157.7  |            |            |            |            |            |
| 단백질(g)            | 20.00  | 20.00  | 15.8    | 36.4  | 40.4   |            |            |            |            |            |
| 지방(g)             |        |        | 24.5    | 16.4  | 29.0   |            |            |            |            |            |
| 비타민A(μg RAE)      | 175.00 | 246.00 | 128.9   | 71.6  | 186.2  |            |            |            |            |            |
| 티아민(mg)           | 0.33   | 0.40   | 0.5     | 0.5   | 0.5  |            |            |            |            |            |
| 리보플라빈(mg)         | 0.40   | 0.47   | 0.5     | 0.4   | 0.6  |            |            |            |            |            |
| 비타민C(mg)          | 26.50  | 33.40  | 35.8    | 19.7  | 51.9   |            |            |            |            |            |
| 칼슘(mg)            | 237.00 | 278.00 | 201.0   | 125.7   | 276.3  |            |            |            |            |            |
| 철분(mg)            | 3.60   | 4.60   | 3.7     | 3.8   | 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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 25-29년 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