학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
	·잡곡밥 ·크림카스테라머핀(1.2.5.6) ·순살감자탕(5.6.9.10) ·삼치조림(5.6.13) ·한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) ·깍두기(9) ·김자반(5) ·참다래주스(키위)(13)	·잡곡밥 ·전복소라죽(9.18) ·몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) ·메추리알조림(1.5.6.13) ·매운사태찜(5.6.10.13) ·깍두기(9) ·미숫가루라떼(2)	·잡곡밥 ·옥수수빵(1.2.5.6) ·감자버섯찌개(5.6.9.16) ·삼겹살숙주굴소스볶음(5.6.10.13.18) ·명태살두부전(1.5.6) ·배추김치(9) ·비타500(13)	·잡곡밥 ·연근땅콩조림(4.5.6.13) ·검은깨온두부(5) ·돈육김치볶음(5.9.10) ·양송이오믈렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) ·콘시리얼바(1.2.5.6.14) ·시리얼(5.6) ·우유(2)	·잡곡밥 ·고구마치즈케익(1.2.5.6) ·김치콩나물국(5.9) ·돈육찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16) ·갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) ·총각김치(9) ·미니월(2)	·잡곡밥 ·허쉬초코도넛(1.2.5.6) ·황태미역국(5.6) ·참치옥수수전(1.5.6.12.13) ·산적구이 샐러드(1.2.3.5.6.10.15.16.18) ·배추김치(9) ·스위트플럼주스	·잡곡밥 ·팬케이크(1.2.5.6) ·시금치된장국(5.6.9) ·쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) ·도톰동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·헬로엔요(2)

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)/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
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	노르웨이/	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	삼치-국내산	전복,소라-국내산					

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.2	864.4	943.2	862.2	836.5	831.4	919.2	870.7
탄수화물(g)			57.5	123.9	123.8	123.7	116.3	125.5	133.9	137.7
단백질(g)	20.31	20.31	18.3	40.7	46.5	32.2	36.2	39.9	27.8	34.2
지방(g)			24.1	21.2	27.0	25.4	23.7	17.1	30.1	20.4
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	180.0	163.7	255.8	137.5	206.4	136.3	83.2	194.1
티아민(mg)	0.34	0.41	0.9	1.0	0.9	0.6	0.8	1.4	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	1.3	0.5	1.0	0.5	4.0	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	27.7	77.3	14.3	23.1	13.1	10.7	7.1	16.3
칼슘(mg)	239.96	283.54	252.9	222.5	294.0	200.3	345.5	202.0	131.3	257.6
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	4.7	5.6	3.7	3.5	3.1	2.9	5.8

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
	·잡곡밥 ·근대된장국(5.6.9) ·매운돼지갈비찜(5.6.10.13) ·탕평채(1.5.6.13.16) ·잡채어묵볶음(1.5.6.13) ·배추김치(9) ·크래커감자샐러드(1.2.4.5.6.10.13)	·잡곡밥 ·돼지국밥(2.5.6.9.10.13) ·코다리살조림(5.6.13) ·부추양파무침(13) ·녹두빈대떡(5.6.9.10) ·깍두기(9) ·아이스망고치즈샐러드(2)	·잡곡밥 ·몽글순두부탕(5.6.9.13) ·얼갈이무침(5.6.13) ·닭갈비(5.6.13.15) ·언양식불고기전(1.2.6.16) ·배추김치(9) ·배	·영양찰밥 ·쇠고기감자국(5.6.9.16) ·취나물볶음(5.6) ·고추장각구이(2.5.6.12.13.15.16.18) ·싸먹는오리(5.6.13) ·총각김치(9) ·오렌지	·잡곡밥 ·딸기크로플(1.2.5.6.13) ·콩가루쑥국(5.6) ·비름나물무침(5.6.13) ·당면한우불고기(5.6.13.16) **·멘보샤(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)** ·배추김치(9)	·닭칼국수(5.6.9.15) ·피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) ·고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) ·배추겉절이(9) ·사과 ·초록마을제주감귤주스(2.13)	·잡곡밥 ·에그타르트(1.2.5.6) **·해물수제비국(새우)(5.6.9.13)** ·순살쪼림닭(5.6.13.15.16) ·콩나물냉채(1.5.6.8.13) ·두부전 양념장(1.5.6.13) ·총각김치(9)

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)/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
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	노르웨이/	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							**새우-베트남**

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.8	888.6	874.0	843.5	837.6	877.2	919.0	882.9
탄수화물(g)			56.6	119.3	126.2	120.7	113.8	122.9	146.7	126.3
단백질(g)	20.31	20.31	20.5	37.5	52.6	46.0	37.5	44.2	35.1	51.8
지방(g)			22.9	27.3	16.2	18.2	24.4	22.5	19.6	16.8
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	188.8	185.2	189.5	197.4	183.7	188.1	40.7	135.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.8	0.9	0.8	0.4	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.0	24.5	20.3	18.9	77.0	34.3	31.5	21.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	239.2	151.3	293.9	289.3	230.2	231.2	295.7	240.8
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	3.7	4.5	5.0	4.1	6.7	2.2	6.2

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
	·잡곡밥 ·피홍합국(5.6.18) ·등갈비콩나물찜(1.5.6.10.13.18) ·미나리무생채(13) ·베이컨감자채전(5.6.10) ·배추김치(9) ·씨없는포도	**·중화비빔밥(새우)(5.6.9.10.12.13.17.18)** ·우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) ·고기부추따바오(1.5.6.8.9.10.16.17.18) ·단무지무침(13) ·계란후라이(1.5) ·닭데리야끼구이(5.6.13.15) ·배추김치(9) ·황도샐러드(1.2.5.11.12.13)	·잡곡밥 ·장떡만두국 ·유부비빔쫄면 ·들깨고사리나물(5.6) ·목살간장구이(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·찹쌀모찌떡(6)	·지코바치킨(2.5.6.12.13.15.18) ·미니뉴욕식핫도그(1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) ·꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) ·소라살야채무침(5.6.13) ·나박김치(9) ·얼라이브주스(13)	·잡곡밥 ·감자계란국(1.5.6.9) ·봄동보리된장무침 ·삼겹살쭈꾸미볶음(5.6.10.13) ·유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·총각김치(9) ·비요뜨(2)	·잡곡밥 ·호박된장국(5.6) ·달걀찜(1.9) ·상추겉절이(5.6.13) ·대패삼겹살구이(10) ·배추김치(9) ·야채스틱 ·다꼬야끼(1.2.5.6.13)	·잡곡밥 ·라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·치커리유자무침(13) ·감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) **·새우까스 소스따로배식(새우)(1.5.6.9.12.13)** ·배추김치(9) ·배

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)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨,스팸-수입
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	노르웨이/	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	홍합-국내산	**새우-베트남**		소라-국내	주꾸미-베트남		

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.2	887.9	804.0	834.2	943.2	908.0	906.9	926.0
탄수화물(g)			57.0	118.5	123.3	121.6	129.2	126.3	126.9	131.0
단백질(g)	20.31	20.31	19.0	39.9	39.0	39.4	44.1	43.9	34.1	36.7
지방(g)			24.0	26.5	16.1	21.0	26.8	25.2	27.7	27.2
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	185.4	187.3	237.4	224.8	103.7	173.9	172.4	228.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.4	1.0	0.6	0.7	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.8	0.5	0.6	0.6	0.7	0.5	0.9
비타민C(mg)	26.54	33.40	27.7	21.8	31.8	19.4	33.2	32.4	23.8	18.0
칼슘(mg)	239.96	283.54	316.2	239.5	340.6	405.8	236.7	358.6	208.5	323.2
철분(mg)	3.64	4.62	4.7	4.7	3.6	6.1	4.9	4.2	4.2	4.4

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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.잣