

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)	04월 12일(토)	04월 13일(일)		
		· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림 도넛(1.2.5.6) · 별촉떡국 (1.5.6.16) · 메추리알곤약조 림(1.5.6.13) · 비엔나계첩볶음 (2.5.6.10.12.15.1 6) · 총각김치(9) · 요거트(2)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 오상볼고기 (5.6.10.13.17) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 청글주스(13)	· 잡곡밥 · 두부새우전국 (5.9) · 쇠고기메추리알 조림 (1.5.6.13.16) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 총각김치(9) · 오레파마시는주 스(13) · 던킨도넛 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 파리고추멸치볶 음(5.13) · 돈육훈제볶음 (5.6.10) · 참치김치볶음 (5.9) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 바나나 · 우유(2)	· 잡곡밥 · 크림치즈파운드 (1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 미트볼양장조림 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 워터젤리	· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 닭가슴살스테이 크 (5.6.12.13.15.16) · 후랑크볶음 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 배추김치(9) · 플리도주스(13)	· 잡곡밥 · 살구쟁반케익 (1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.13.16) · 오징어브로콜리 숙회(파로배 식)(5.6.13.17) · 용가리치킨가스 (1.2.5.6.12.13.1 5.18) · 배추김치(9) · 커리우유(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)/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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.2	894.8	881.6	820.2	867.4	871.1	855.6	878.6
탄수화물(g)			57.8	122.9	127.0	122.3	119.6	126.2	124.3	127.2
단백질(g)	20.31	20.31	15.7	32.8	34.0	28.3	47.9	24.9	37.6	34.6
지방(g)			26.5	28.9	23.9	23.2	21.2	28.6	21.6	25.8
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	172.0	133.5	114.3	118.5	325.7	168.0	106.8	234.0
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.8	0.4	1.0	0.3	1.6	0.4
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.6	0.4	0.5	0.4	1.0	0.4	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	25.6	21.1	60.2	3.9	34.0	9.0	25.4	28.2
칼슘(mg)	239.96	283.54	275.9	356.0	174.4	245.0	408.2	196.0	100.6	382.2
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	4.0	3.2	6.8	4.0	2.6	2.4	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/열갈이배추/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		04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)	04월 12일(토)	04월 13일(일)		
		원산지	· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13) · 새우미나리전 (새우)(5.6.9.13) · 삼겹살구이 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 사과	· 잡곡밥 · 해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.17) · 매편어묵국 (1.5.6) · 명엽채조림 (5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 고구마롤가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 시저샐러드 (1.2.5.6.12.13)	· 비빔밥(따로배식)(5.6.16) · 레몬글레이즈크로켓(1.2.5.6.13) · 김치된장국 (5.6.9) · 마늘종새우볶음(새우)(5.6.9.13) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 미숫가루 (2.5.13)	· 잡곡밥 · 새우순두부계란탕(새우)(1.5.9.13) · 냉이열무나물무침 (5.6.13) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 생크림롤케익 (1.2.5.6) · 황태콩나물국 (5.9) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 모듬버섯볶음 (16) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 총각김치(9) · 딸기	· 돈코치라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 연잎핫도그 (1.2.5.6.12.18) · 물만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 생토마토주스 (2.12.13) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 얼큰수제비국 (5.6) · 시금치무침 (5.6.13) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 아이스망고	
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	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.8	855.5	880.4	874.9	881.3	867.1	866.5	848.8
탄수화물(g)			57.6	120.5	121.3	132.6	129.8	119.3	122.3	121.3
단백질(g)	20.31	20.31	16.8	35.4	33.9	33.2	41.0	38.1	40.2	40.7
지방(g)			25.7	25.0	28.6	23.5	20.8	25.7	25.8	21.6
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	225.8	228.2	280.8	195.6	213.6	211.0	187.6	270.1
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.4	0.5	0.6	0.6	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.6	0.5	0.8	0.5	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	29.4	28.8	28.3	25.9	25.1	39.0	36.3	27.5
칼슘(mg)	239.96	283.54	270.4	249.8	350.0	243.5	263.2	245.6	263.1	240.7
철분(mg)	3.64	4.62	5.2	3.8	4.8	6.2	7.1	3.9	6.0	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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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.아황산염, 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		04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)	04월 12일(토)	04월 13일(일)
		· 잡곡밥 · 한우장터국밥 (5.6.9.16) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 고등어갈비구이 (5.6.7.13) · 석박지(9) · 씨없는포도 · 용가리치킨샐러드(파로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 유부복주머니국 (5.6) · 도토리묵배추무침 (5.6.13) · 고감콘고로케 (1.2.5.6.12) · 눈꽃치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 해물탕(새우) (5.6.8.9.18) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 갯벌나물볶음 (5.6) · 오리로스(5.6) · 총각김치(9) · 롯데와아이스크림(1.2.5) · 부추겉절이(13)	· 목살필라프 (5.6.10.12.13.18) · 근대된장국 (5.6.9) · 가지나물 (5.6.16) · 닭봉바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 고구마브릴레 (13) · 파인애플	· 잡곡밥 · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 고사리나물볶음 (5.6) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 우렁쌈장 (5.6.13) · 부추장떡(5.6) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 카카오젤리보	· 잡곡밥 · 닭개장 (5.6.13.15) · 갈치무조림 (5.6.13) · 비빔나물무침 (5.6.13) · 키위소스샐러드 (1.2.5.13) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 팥두기(9)	· 소물고기김치비빔밥(파로배식)(1.5.6.9.13.16) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 시래기된장국 (5.6.9) · 상색묵무침 (2.5.6) · 계란후라이(1.5) · 나박김치(9) · 미닛메이드주스 (13)
식재료		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	국내산/	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, 견새우, 다시마 국내산				제주-메드림 총합,바지락-국내산		우렁-국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.3	870.9	892.0	872.4	876.2	868.8
탄수화물(g)			59.0	119.1	133.8	120.1	129.6	136.0
단백질(g)	20.31	20.31	17.1	34.7	33.8	37.5	35.6	43.5
지방(g)			23.9	26.4	25.3	25.1	21.8	16.2
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	194.4	204.8	108.4	278.8	187.3	192.6
티아민(mg)	0.34	0.41	0.9	0.6	1.7	0.5	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.5	0.4	0.8	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.54	33.40	29.9	26.6	41.8	14.7	39.1	27.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	306.0	256.9	333.6	343.3	252.7	343.6
철분(mg)	3.64	4.62	4.6	4.3	4.7	5.7	3.6	5.0

* 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, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 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