

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)				
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부시브래드 (1.2.5.6.13) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 옥살큐브스테이크 (10.13) · 배추김치(9) · 비타한라봉주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 누룽지 · 핫케익 (1.2.4.5.6.13) · 닭가슴살간장부침 (5.6.13.15.18) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 베스킨라빈스우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 시래기돈사태지침 (5.6.10.13) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 스위트청포도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.18) · 브로콜리스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 크리스피돈감정 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 총각김치(9) · 너를위한음료 (13) · 우유하트도넛 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 이삭토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치콩나물국 (5.9) · 감자돈육짜글이 (5.6.9.10.13) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 려요구르트(2) 				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
쇠고기(종류)/가공품	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				
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
국멸치, 건새우, 다시마 국내산									
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	4.9	827.2	831.8	844.9	834.3	865.9	영양량
탄수화물(g)			58.0	123.0	130.5	117.9	116.0	115.6	
단백질(g)	20.31	20.31	16.6	34.1	31.8	38.2	29.8	38.6	
지방(g)			25.4	21.0	19.3	23.2	27.2	26.4	
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	240.1	164.1	424.7	237.0	190.2	184.7	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	0.8	0.8	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.54	33.40	30.1	49.5	11.4	27.5	29.7	32.2	
칼슘(mg)	239.96	283.54	365.3	241.4	649.0	302.3	322.3	311.8	
철분(mg)	3.64	4.62	6.1	5.8	4.1	6.5	9.8	4.2	

* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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 25~29번 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

(중식)

주간 학교급식 영양량	04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자수제비국 (1.5.6.10.16.18) · 날치알달걀찜 (1) · 분모자짜장짬뽕 (1.5.6.13.15.16) · 열갈이무침 (5.6.13) · 총각김치(9) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 파채(5.6.13) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 허브통삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 야채스틱 · 아이스슈 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 한방순살삼계탕 (15) · 톳콩나물초무침 (5.6.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 동태전(1.5.6) · 맛살꼬치전 (1.5.6) · 깍두기(9) · 망고라씨(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시금치원장국 (5.6.9) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 배추김치(9) · 배 · 뿌셔뿌 (1.2.5.6.10.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 모듬순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 애호박새우살볶음(새우)(9.13) · 연어까스 (1.5.6.13) · 석박지(9) 			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품	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			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마 국내산	날치알-인도네시아				새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.1	804.3	862.2	830.4	809.3	825.7
탄수화물(g)			58.8	119.8	118.4	127.3	113.6	121.7
단백질(g)	20.31	20.31	18.0	37.0	40.0	38.0	31.1	38.0
지방(g)			23.2	18.5	24.4	18.4	24.1	19.9
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	219.4	312.9	192.8	187.4	217.5	186.7
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.9	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.2	28.1	35.5	39.6	26.9	36.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	257.4	296.8	278.4	264.4	201.2	246.1
철분(mg)	3.64	4.62	4.9	5.5	4.2	4.6	4.7	5.5

* 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 필요일부터 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.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		04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)				
		· 잡곡밥 · 매향이무국 (5.6.9.18) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 수수부꾸미(5) · 톨칼비구이 (5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 풍크러쉬 (1.2.5.6)	· 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 바게트피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 아욱된장국 (5.6.9) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 짜용주스(13)	· 잡곡밥 · 사골육개장 (5.6.13.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 마늘랜전 (1.2.5.6.10.15.16) · 코다리단호박강정(4.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 켈리블리	· 잡곡밥 · 할리오울리오(새우)(1.5.6.9.10.13.18) · 앵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 사과 · 참치옥수수샐러드(1.5.13)				
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입				
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품		중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
다량어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
아귀/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
국멸치, 건새우, 다시마 국내산		홍합-국내산			바지락-국내산 새우-베트남				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.0	880.0	883.6	824.6	874.3		
탄수화물(g)			57.0	119.5	124.4	125.6	119.9		
단백질(g)	20.31	20.31	18.6	37.9	36.6	38.7	46.1		
지방(g)			24.4	25.8	26.3	17.8	23.0		
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	229.7	189.6	247.2	230.8	251.0		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.6	0.6	0.8		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	0.8	0.8	0.7		
비타민C(mg)	26.54	33.40	42.5	11.2	83.0	38.8	37.1		
칼슘(mg)	239.96	283.54	297.9	421.4	273.9	243.5	253.0		
철분(mg)	3.64	4.62	5.3	7.5	4.3	3.7	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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일같이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩피지, 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