

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)	04월 26일(토)	04월 27일(일)
				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
· 잠곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 참치김치찌개(5.9) · 오징어볶음(5.13.17) · 훑돌닭다리살구이(5.6.15) · 총각김치(9) · 애플망고주스(13)				· 잠곡밥 · 새우야채죽(새우)(1.5.9.13) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18) · 매편어두부전(1.5.6) · 배추김치(9) · 애플로키즈(2)	· 잠곡밥 · 쇠고기국밥(5.6.16) · 훈육메추리알조림(1.5.6.10.13) · 로제미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 블루베리미니도넛(1.2.5.6) · 함다래주스(키위)(13)	· 잠곡밥 · 미역새우초무침(새우)(5.6.9.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 버섯간장볼고기(5.6.10.13) · 소프트오믈렛(1.2.5.6.12) · 오곡초코바(2.5) · 오그레놀라시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잠곡밥 · 크로와상(1.2.5.6.13) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 매편사태찜(5.6.10.13) · 임연수데리소스구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 잠곡밥 · 구운도넛(1.2.5.6) · 열갈이된장국(5.6.9) · 닭가슴살고추장조림(5.6.13.15) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 잠곡밥 · 생크림초코머핀(1.2.5.6) · 북어무국(5.6) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 스위트플럼주스	
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	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	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	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/	중국산/	중국산/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	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/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	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	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	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	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	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	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산		새우-베트남		새우-베트남		임연수-미국		가자미-미국		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.4	830.9	859.5	835.8	880.0	816.6	812.1	842.3
탄수화물(g)			57.4%(비율)	116.7	120.6	114.0	121.6	126.9	112.1	131.0
단백질(g)	20.31	20.31	17.7%(비율)	37.4	40.7	33.1	37.2	36.2	40.3	39.7
지방(g)			24.9%(비율)	22.9	23.0	26.2	25.8	17.7	22.1	16.3
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	229.8	275.8	223.1	195.5	236.1	218.5	289.3	223.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	0.4	1.0	1.1	0.7	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.8	0.5	0.9	0.5	1.5	0.8	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	43.3	26.9	37.6	65.9	45.9	40.5	27.2	29.7
칼슘(mg)	239.96	283.54	305.4	271.5	288.3	295.7	295.1	376.6	348.9	310.2
철분(mg)	3.64	4.62	5.6	4.6	5.8	4.0	4.0	9.8	5.4	5.4

* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)	04월 26일(토)	04월 27일(일)			
	· 잡곡밥 · 도토리묵은국 (5, 6) · 고등어우조림 (5, 6, 7, 13) · 삼색나물무침 (13) · 데리야게멘츠키츠 (1. 2, 5, 6, 10, 13) · 양념김치(9, 13) · 단호박생크림샐러드(1. 2, 5, 6, 13)	· 완두콩밥 · 오징어우국 (5, 6, 9, 13, 17) · 브로콜리햄볶음 (1. 2, 5, 6, 10, 15, 16) · 상경살김치볶음 (5, 9, 10, 13) · 통두부구이(5) · 총각김치(9) · 오렌지	· 미니우동 (1. 5, 6, 7, 8, 9, 13, 18) · 새우하가우(새우)(1. 5, 6, 9, 10, 15, 16, 17, 18) · 감자튀김 (5, 6, 12) · 배추겉절이(9) · 수제치킨버거 (1. 2, 5, 6, 12, 13, 15) · 청포도에이드 (13)	· 잡곡밥 · 참깨수제비국 (1. 5, 6, 9, 15) · 계란장조림 (1. 5, 6, 13) · 양배추코울슬로 (1. 5, 13) · 낙지야채볶음 (5, 6, 13) · 갯살순살닭꼬치 (1. 5, 6, 15) · 깍두기(9) · 김가루	· 롤유부초밥 (1. 5, 6, 10, 16) · 우동장국 (1. 2, 5, 6, 7, 9, 13, 18) · 순대찜 (2, 5, 6, 10, 13, 16) · 무농약백색단무지 · 신전일떡볶이 (1. 5, 6, 13) · 어묵튀김 (1. 5, 6) · 훈제오리냉채우침(1. 2, 5, 6) · 배추김치(9) · 쥬시콜(11, 13)	· 날치알밥(9) · 크리미어니언핫도그 (1. 2, 5, 6, 10, 13, 15, 16) · 알큰쇠고기우국 (5, 6, 13, 16) · 우영콩조림 (5, 6, 13) · 나박김치(9) · 올데이주스(13)	· 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5, 6, 16) · 참나물무침 (5, 6) · 대패삼겹살볶음 (5, 6, 9, 10, 13) · 호떡쌀군만두 (1. 5, 6, 15) · 배추김치(9) · 사과			
	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	국내산/	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			날치알-인도네시아				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.3	824.5	878.3	918.5	877.2	881.4	875.5	872.1
탄수화물(g)			57.9%(비율)	120.4	120.0	142.4	120.7	126.1	136.8	127.8
단백질(g)	20.31	20.31	16.9%(비율)	26.4	40.5	29.9	51.1	36.3	33.4	28.5
지방(g)			25.2%(비율)	26.0	24.4	25.8	19.7	26.0	22.3	26.9
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	207.5	241.0	168.8	182.0	193.8	251.7	207.9	201.2
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.8	0.6	0.6	0.5	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.6	0.7	0.5	0.7	0.6	1.0	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.0	24.9	46.8	22.9	21.9	58.6	29.8	26.7
칼슘(mg)	239.96	283.54	301.7	215.0	298.9	384.2	265.5	345.0	295.9	251.2
철분(mg)	3.64	4.62	6.2	4.5	4.5	3.9	12.1	6.2	6.2	11.5

* 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, 콩버찌, 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 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)	04월 26일(토)	04월 27일(일)		
		· 잡곡밥 · 닭한마리 (5.6.9.13.15) · 오이부추무침 (13) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 녹두반대떡 (5.6.9.10) · 배추김치(9) · 딸바우유(2.13)	· 새우베이컨볶음 밥(새우)(1. 2.5.6.9.10.13.18) · 미소된장국 (5.6) · 콩나물무침(5) · 파콘강정치킨 (1.5.6.12.13.15) · 산적구이/영양 부추 (1.5.6.10.13.15. 16.18) · 배추김치(9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.1 6)	· 잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.9) · 상추파우침 (5.6.13) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16. 17.18) · 옥살고추장구이 (5.6.10.13) · 나박김치(9) · 배추김치(9) · 메론 · 영이나물	· 명란마요상겹떡 밥 (1.5.6.10.13.18) · 불고기퀘사디아 (2.5.6.12.13.16) · 북어계란국 (1.5.6.9) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 스펀부대짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13. 15.16) · 달걀찜(1.9) · 속갓두부무침 (5) · 총각김치(9) · 배 · 미니감자칩 (1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 홍심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.1 8) · 취나물볶음 (5.6) · 감자치즈계란말 이(1.2.5.6.13) · 생선까스 (1.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 빙그레요플레 (2)	· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10) · 물떡어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 숙주나물무침 · 계란후라이(1.5) · 닭데리야끼구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 파인애플		
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)/국 내산	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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-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			새우-베트남		명란-러시아					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.2	880.3	886.8	881.9	895.3	871.5	884.9	857.9
탄수화물(g)			58.8% (비율)	143.8	120.7	128.4	124.7	125.5	126.2	117.5
단백질(g)	20.31	20.31	18.5% (비율)	38.0	34.8	45.4	37.6	46.1	46.2	40.0
지방(g)			22.7% (비율)	16.6	28.2	19.2	26.9	19.6	19.7	24.3
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	186.9	188.2	149.1	280.3	117.9	198.9	202.0	261.0
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	0.3	1.3	0.9	0.9	0.8	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.54	33.40	26.5	52.7	21.5	8.8	38.3	11.1	10.5	29.3
칼슘(mg)	239.96	283.54	284.3	282.6	212.1	271.2	292.9	363.0	480.9	240.2
철분(mg)	3.64	4.62	5.0	5.8	3.2	4.8	5.0	6.3	6.8	4.8

* 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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/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