

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)	05월 03일(토)	05월 04일(일)		
		· 잡곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 영란바사삭김 · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 불고기낙지죽 (1.5.9.16) · 달걀오징어샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 떡갈비데리아끼 조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 덴마크드링킹요 구르트(2)	· 잡곡밥 · 팔기파운드케익 (1.2.5.6) · 맑은콩나물국밥 (5.9) · 참치우조림 (5.6.13) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 편치주스(13)	· 잡곡밥 · 연근땅콩조림 (4.5.6.13) · 검은깨온두부 (5) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 비타민젤리 · 우유(2) · 코코볼(5.6)	· 잡곡밥 · 크림빵(2.5.6) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 송각김치(9) · 후레쉬업주스 (13)	· 잡곡밥 · 무화과펜케익 (1.2.5.6) · 들깨무채국 (5.6.9) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 휘낭시에 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9.13) · 푸살리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 송각김치(9) · 딸기주스(13)		
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	명란-러시아									
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.6	876.4	810.2	802.6	813.7	851.0	843.8	855.4
탄수화물(g)			57.2	127.3	114.8	110.0	111.3	125.8	116.3	118.6
단백질(g)	20.31	20.31	17.0	32.9	38.7	35.0	30.2	38.0	39.1	35.1
지방(g)			25.8	24.9	21.4	23.7	26.8	21.6	23.6	25.2
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	384.7	154.9	210.5	627.3	718.7	212.2	367.0	198.4
티아민(mg)	0.34	0.41	0.9	0.6	0.9	0.7	1.9	0.6	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	1.3	0.4	0.7	0.4	4.4	0.7	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	42.5	59.3	26.1	29.6	68.8	28.6	30.7	29.6
칼슘(mg)	239.96	283.54	292.7	284.3	270.0	314.8	347.4	247.4	712.3	324.0
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	5.2	5.9	4.1	4.7	4.2	6.0	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 필요일부부터 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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 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 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)	05월 03일(토)	05월 04일(일)							
	· 잡곡밥 · 알곡이동태찌개 (5.6.9.13) · 미나리무생채 (13) · 리얼직화불고기 (5.6.10.13) · 감자전(5.6) · 배추김치(9) · 사과석류샐러드 (1.2.5.6) · 양배추쌈 (5.6.13)	· 잡곡밥 · 배추된장국 (5.6.9) · 도토리옥야채무침 (5.6.13) · 시래기닭볶음탕 (5.6.9.13.15) · 조기구이(5) · 총각김치(9) · 씨없는포도	· 짜장면 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.13.17.18) · 명란황만두 (1.2.5.6.9.10.16.17.18) · 단무지무침(13) · 탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추겉절이(9) · 탕수육소스 (12.13) · 참외	· 잡곡밥 · 전복살미역국 (5.6.18) · 돼지갈비찜(키위)(5.6.10.13.16) · 견세우마늘찜 (5.6.9.13) · 비빔당면 (1.5.6.9.13.17) · 배추김치(9) · 케익(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 알큰김치만두국 (1.5.6.9.10.16.18) · 옥수수달걀찜 (1.5.6.8.9.13) · 오이적양파무침 (5.6.13) · 치즈볼 (1.2.5.6) · 매콤닭봉용구이 (5.6.13.15) · 백김치(9) · 수제과일요거트 (2.11.13)	· 잡곡밥 · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 설렁탕 (5.6.9.16) · 코다리살조림 (5.6.13) · 알갈이무침 (5.6.13) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 깍두기(9)	· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 배추김치(9) · 아이스슈 (1.2.5.6) · 오렌지							
	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, 견세우, 다시마 국내산	알-미국 곤이-러시아		홍합-국내산	전복-국내산										
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.8	872.1	808.0	837.9	836.5	887.3	973.1	864.9				
탄수화물(g)			59.1	129.3	121.7	121.8	127.0	120.8	145.1	127.3				
단백질(g)	20.31	20.31	19.7	47.5	36.2	44.7	32.5	45.9	44.5	35.7				
지방(g)			21.3	17.1	17.2	21.0	20.4	23.5	21.1	23.2				
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	198.9	182.2	201.3	178.5	198.0	234.3	133.5	173.5				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	1.1	0.5	0.7	0.8	0.4	0.5	0.7				
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.9	0.5	0.4	0.5	0.6	0.4	0.7				
비타민C(mg)	26.54	33.40	29.4	31.8	13.0	48.8	19.0	34.1	12.6	44.3				
칼슘(mg)	239.96	283.54	285.6	310.7	248.4	259.6	271.3	338.2	257.1	306.1				
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	4.9	3.7	4.2	4.6	3.9	5.0	5.2				

* 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 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

		04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)	05월 03일(토)	05월 04일(일)
		주간 학교급식 영양량	· 잡곡밥 · 북어무국(5.6) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13) · 마라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 간장마늘치킨(1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13) · 당근크림스프(2.5.6.13.16) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 고구마파인애플박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 비트무피클(13) · 카프라제샐러드(2.3.12.13)	· 잡곡밥 · 감치수제비국(5.6.9) · 열무나물무침(5.6.13) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) · 비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 쿠키(1.2.5.6)	· 나시고랭볶음밥(새우)(1.5.6.9.13.17.18) · 유부국(5.6) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 오코노미야끼카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 망고그린샐러드(1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.18) · 단호박팔짱(5.6.14) · 탕평채(1.5.6.13.16) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 참외	· 잡곡밥 · 어육국(1.5.6) · 멸치고추장볶음(5.6.13.14) · 더블치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 매크수비드연어(13) · 배추김치(9) · 사과
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			새우-베트남	바지락-국내산			소라-터키
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.5	865.2	901.1	874.2	812.0	817.5
탄수화물(g)			59.3	140.1	135.6	120.4	113.3	119.0
단백질(g)	20.31	20.31	17.4	42.0	26.3	42.7	36.0	37.4
지방(g)			23.3	14.5	27.9	23.9	22.0	21.2
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	268.7	147.7	315.5	233.2	283.8	363.3
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	0.7	1.5	0.7	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	26.9	27.3	27.0	22.6	29.7	28.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	293.9	272.7	289.2	366.4	265.7	275.5
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	4.0	2.2	4.9	3.8	6.5

* 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 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, 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