

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)	05월 17일(토)	05월 18일(일)
주간 학교급식 영양량				· 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 하트떡국 (1.5.6.16) · 오징어퐁나물찜 (5.6.13.17) · 훈제치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기양송이죽 (1.5.9.16) · 감자치즈베이글 (1.2.5.6.13) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 들깨메밀전병 (2.5.6) · 깍두기(9) · 미숫가루라떼 (2)	· 잡곡밥 · 소프트문케익 (1.2.5.6) · 고추장찌개 (5.6.10.13) · 짜장떡갈비 (1.5.6.13.15.16) · 애그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 샤인머스켓주스 (2)	· 잡곡밥 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 돈육훈제볶음 (5.6.10) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 우유(2) · 치즈(2.5.6) · 프로틴바(2.5)	· 잡곡밥 · 크림샌드케익 (1.2.5.6) · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 참치두부소보로 (5.6.13) · 오리훈제 · 배추김치(9) · 허니머스타드 (1.5.6.13) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 고등어조림 (5.6.7.13) · 매콤떡갈비버섯구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 살롱밀크티우유(2)	· 잡곡밥 · 푸레주머핀 (1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 비타하라봉주스 (13)
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/	국내산	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.9	815.6	847.4	860.6	812.2	828.5	846.4	839.0
탄수화물(g)			56.4 (비율%)	114.6	115.9	119.8	114.0	119.1	127.6	129.7
단백질(g)	20.31	20.31	16.9 (비율%)	35.1	38.8	41.9	29.5	29.9	35.1	35.7
지방(g)			26.7 (비율%)	22.9	24.8	22.7	26.9	25.4	20.9	19.2
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	225.6	189.0	224.6	250.3	257.3	206.9	223.4	228.3
티아민(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.7	0.7	0.6	0.4	0.5	1.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.5	0.9	0.5	1.2	0.5	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	30.0	28.2	29.3	31.7	27.6	33.3	27.5	26.8
칼슘(mg)	239.96	283.54	359.6	367.9	359.4	377.6	367.9	325.3	328.4	297.1
철분(mg)	3.64	4.62	4.1	3.6	3.8	4.9	4.5	3.9	4.2	5.9

* 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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)	05월 17일(토)	05월 18일(일)
		• 잡곡밥 • 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 두부전 양념장 (1.5.6.13) • 코다리데리강경 (5.6.12.13) • 깍두기(9) • 메론	• 잡곡밥 • 아욱된장국 (5.6.9) • 로제짬뽕 (2.5.6.10.15.16) • 시금치고추장무침 (5.6.13) • 싸먹는오리 (5.6.13) • 배추김치(9) • 아이스크림츄러스(1.2.5.6.13)	• 바론드카라라이스 (2.5.6.12.13.16.18) • 황태콩나물국 (5.9) • 명란달걀찜(1) • 칠리베이션샐러드 (1.5.6.10.12.13.18) • 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 오렌지	• 잡곡밥 • 사골우거지국 (5.6.13.16) • 갈치무조림 (5.6.13) • 취나물된장무침 (5.6) • 떡갈비/파채무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 마카롱(1.2.6)	• 잡곡밥 • 콩비지찌개 (5.9.10.13) • 미나리오삼불고기(5.6.10.13.17) • 쇠고기나물 (5.6.16) • 표고버섯전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 총각김치(9) • 참외	• 닭갈국수 (5.6.9.15) • 햄도피야 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) • 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) • 표고버섯전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 알몬드떡콩 (13) • 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 스펙, 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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/
다량어/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		명란-러시아	새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.1	882.1	880.7	883.4	879.6
탄수화물(g)			55.5 (비율%)	125.8	124.0	114.8	123.4
단백질(g)	20.31	20.31	20 (비율%)	47.3	30.2	44.5	39.6
지방(g)			24.5 (비율%)	19.8	30.1	25.4	26.4
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	188.0	89.6	356.8	216.1	157.2
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	1.0	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.9	0.8	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	31.1	13.4	57.5	44.4	20.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	277.9	334.4	335.9	202.1	244.7
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	4.3	3.5	4.8	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 현찰을 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 25-29년 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

