

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)	05월 24일(토)	05월 25일(일)
	식재료	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	6.1	886.1	824.4	856.9	844.5
탄수화물(g)			58.5	125.0	131.9	121.5	117.1
단백질(g)	20.31	20.31	16.5	35.8	30.4	32.7	36.1
지방(g)			25.0	26.4	18.0	25.5	25.1
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	227.9	252.6	243.7	207.9	227.8
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	0.5	0.6	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.7	0.4	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.54	33.40	41.1	33.6	36.4	33.6	29.2
칼슘(mg)	239.96	283.54	309.3	282.1	265.1	242.2	459.7
철분(mg)	3.64	4.62	4.8	5.0	5.1	6.0	3.6

* 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 25~29일 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	05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)	05월 24일(토)	05월 25일(일)			
		* 잡곡밥 * 매콤계란떡국 (1.5.6.9.13) * 알곤이콩나물찜 (5.6.13.17.18) * 열무나물무침 (5.6.13) * 목살파불고기 (5.6.10.13) * 배추김치(9) * 고랭요거트볼 (2.5.6)	* 곤드레나물밥 (5.6.16) * 김치된장국 (5.6.9) * 오미역초무침 (13) * 닭볶음 (5.6.13.15) * 자반고등어구이 (5.7) * 총각김치(9) * 씨없는포도	* 육개장칼국수 (5.6.9.13.16) * 샐러드빵 (1.2.5.6.12.13) * 고기/김치만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) * 대게다리맛살 (1.2.5.6.8.13) * 배추김치(9) * 오렌지메이드 (13)	* 잡곡밥 * 나주공탕 (1.5.6.9.16) * 육김치무침 (3.5.6.9.13) * 백순대볶음 (2.5.6.10.13.16.18) * 애호박전 (1.5.6) * 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 석박지(9) * 참외	* 소고기계란볶음밥 (1.5.6.13.16.18) * 유부국(5.6.9) * 료제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) * 마늘쫄래지고기볶음(5.6.10.13) * 반반치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) * 배추김치(9) * 백김치(9) * 베스킨라빈스 (1.2.5)				
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/	국내산	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	국내-러시아 말-미국/출항-국내산									
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.0	860.2	877.8	887.5	865.2	917.3		
탄수화물(g)			58.2	117.9	120.5	137.0	132.5	125.2		
단백질(g)	20.31	20.31	19.2	49.9	48.5	35.0	31.0	44.3		
지방(g)			22.6	19.5	21.2	21.1	22.7	24.8		
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	189.3	197.6	196.3	173.4	181.0	198.0		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	1.3	1.0	0.2	0.4	0.4		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	1.1	1.0	0.4	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.54	33.40	26.8	19.0	27.0	33.4	27.2	27.2		
칼슘(mg)	239.96	283.54	273.2	308.0	190.7	339.4	238.4	289.2		
철분(mg)	3.64	4.62	5.3	6.8	5.3	3.1	7.2	4.0		

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 현미를 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열같이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)	05월 24일(토)	05월 25일(일)		
		· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 양념순두부찜(5.6.13) · 버섯어묵볶음(1.5.6.13) · 연탄볼카츠(1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 애플망고라떼(2.13)	· 마제덮밥(1.5.6.10.12.13.18) · 사과팽생크림와플(1.2.5.6.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 미나리오징어초무침(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 사과나무주스(13)	· 잡곡밥 · 니모어묵국(1.5.6.7.18) · 야채달걀찜(1.9) · 중국식오이무침(13) · 한우불고기(5.6.13.16) · 배추김치(9) · 백김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 브로콜리수프(2.5.6.10.13.16) · 해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.17) · 스틱마늘빵(2.5.6) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 닭봉데리아까구이(5.6.13.15.18) · 백김치(9) · 용과베리샐러드(1.2.5.6.13)	식재료	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/					
다량어/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				백새우-베트남					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	4.6	859.7	825.0	822.8	847.4			
탄수화물(g)			58.4	120.0	120.6	119.6	125.5			
단백질(g)	20.31	20.31	17.6	33.1	37.5	38.4	37.1			
지방(g)			24.0	26.4	21.6	20.0	20.7			
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	209.4	211.2	228.8	192.9	204.7			
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	1.9	0.5	0.4	0.5			
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5			
비타민C(mg)	26.54	33.40	46.1	30.1	101.2	18.5	34.6			
칼슘(mg)	239.96	283.54	273.9	347.0	236.0	272.1	240.3			
철분(mg)	3.64	4.62	5.5	4.0	6.2	6.0	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/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 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.감