

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)	05월 31일(토)	06월 01일(일)		
		· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 치즈떡갈비구이(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 아이리브요거트(2)	· 잡곡밥 · 전복소라죽(9.18) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) · 닭다리살청경채(5.6.13.15.18) · 알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥 · 맘모스빵(1.2.5.6) · 미역국(5.6.9) · 떡이썩갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) · 제육볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 팟투스콜주스(13)	· 잡곡밥 · 우영콩조림(5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 모듬소세지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 소프트오믈렛(1.2.5.6.12) · 그레놀라시리얼티(5.6) · 우유(2) · 짜요짜요(2)	· 잡곡밥 · 미니베이글&크림치즈(1.2.5.6.13) · 낙지쇠고기전골(5.6.16) · 삼치조림(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 복숭아허니그린티(2.13)	· 잡곡밥 · 허쉬초코도넛(1.2.5.6) · 황태맑은국(5.6.9) · 난자완스(1.2.5.6.13.15.16.18) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 비타민당은주스(13)	· 잡곡밥 · 크림치즈모카번(1.2.5.6) · 들깨무채국(5.6.9) · 시래기돈사태지침(5.6.10.13) · 오징어볶음(5.13.17) · 배추김치(9) · 초코우유(2)		
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/국내산스팸-수입	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/	국내산	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	전북-필리핀 소라-터키				상치-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	4.9	854.7	853.2	864.6	842.6	789.1	825.0	859.7
탄수화물(g)			58.5 (비율%)	118.1	120.2	126.3	124.4	119.0	117.2	134.6
단백질(g)	20.31	20.31	16.8 (비율%)	35.5	35.5	39.1	32.5	32.0	36.0	38.7
지방(g)			24.7 (비율%)	26.1	24.6	21.9	22.9	18.5	24.1	18.5
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	212.9	200.8	224.8	266.0	291.0	81.9	945.5	312.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.5	1.2	0.7	0.5	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.9	0.7	0.6	0.8	0.3	0.7	1.0
비타민C(mg)	26.54	33.40	38.3	27.4	45.3	53.3	36.0	29.4	38.6	36.7
칼슘(mg)	239.96	283.54	313.3	503.2	279.7	272.7	373.2	137.9	274.5	404.9
철분(mg)	3.64	4.62	4.5	5.9	4.8	5.3	3.9	2.8	4.7	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 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 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/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

* 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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)	05월 31일(토)	06월 01일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 딸기썬플라워파이(1.2.5.6.13) · 감자수제비국(5.6.9) · 단호박훈제오리찜(2.5.6.13.18) · 속갓두부무침(5) · 갈말이떡만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) · 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 차돌박이된장국(5.6.9.16) · 콩나물파무침(5.6.13) · 새우미나리전(새우)(5.6.9.13) · 옥살고추장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 연어슬밥(2.5.6.13.18) · 바지락무국(5.9.18) · 참깨소스샐러드(1.3.5.6.8.10.13) · 미역줄기볶음(1.5.6.8) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 닭봉영간장치킨(5.6.13.15) · 김구이 · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감비빔면(1.3.5.6.7.13.18) · 근대된장국(5.6.9) · 닭갈비(5.6.13.15) · 애호박새우살볶음(새우)(9.13) · 배추김치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 한방갈비탕(5.6.9.16) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 참나물겉절이(5.6.13) · 새우까스 소스 파로배식(새우)(1.5.6.9.12.13) · 깻두기(9) · 사과 · 수리취꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> · 나가사키짬뽕(새우)(5.6.9.10.13.17.18) · 어린이소금빵도그(1.2.5.6.10.13.15.16) · 통새우만두(새우)(1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 배추김치(9) · 박썬(13) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시금치된장국(5.6.9) · 낙지야채볶음(5.6.13) · 부들어묵볶음(1.5.6.13) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 김가루 · 생크림크로칸수(2)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	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	
3) 고춧가루/가공품	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	
돼지고기/가공품	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	
오리고기/가공품	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/	
명태/가공품	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/	
갈치/가공품	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	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
다령어/가공품	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/	
주꾸미/가공품	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	
국멸치, 건새우, 다시마 국내산		새우-베트남	연어-노르웨이 바지락-국내산	새우-베트남		새우-베트남 총합, 바지락-국내산				
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.0	877.2	876.0	878.6	851.2	887.1	942.7	882.8
탄수화물(g)			58.7 (비율%)	127.7	129.7	122.4	135.4	121.8	138.3	122.0
단백질(g)	20.31	20.31	16.8 (비율%)	29.0	42.0	38.3	38.6	34.8	46.1	44.3
지방(g)			24.4 (비율%)	28.4	20.1	24.4	17.0	27.9	24.2	22.5
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	216.6	222.9	238.8	184.7	213.7	222.9	256.9	275.3
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	1.0	0.4	0.6	0.3	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	0.8	0.5	1.2	0.7	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.7	41.7	33.1	32.4	43.8	27.5	106.1	35.0
칼슘(mg)	239.96	283.54	289.2	288.0	254.9	302.1	349.8	251.2	252.5	303.1
철분(mg)	3.64	4.62	5.9	10.0	4.4	5.4	4.4	5.6	4.9	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 현쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.명품, 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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)	05월 31일(토)	06월 1일(일)
		· 잡곡밥 · 애호박피개 (5.6.10) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 오이부추무침 (13) · 파파두부 (5.6.10.12.13) · 옥수수빠스 (5.13) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 오므라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추된장국 (5.6.9) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 오레오츄러스 (1.2.5.6) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 총각김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 알큰돼지국밥 (2.5.6.9.10.13) · 고등어김치초림 (5.6.7.9) · 고사리나물볶음 (5.6) · 레몬크림소스새우(새우)(1.2.3.5.9.13) · 석박지(9) · 요거특(2)	· 가츠동 (1.2.5.6.10.13) · 피타브레드 (1.2.5.6.12.13.15) · 북어무국(5.6.9) · 핫타이누들샐러드(1.5.6.12.13) · 나박김치(9) · 주시콜에이드	· 잡곡밥 · 새우순두부계란탕(새우)(1.5.9.13) · 단호박견과류찜 (4.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 참외	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 깻잎나물볶음 (5.6) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 데리야끼멘츠카츠 (1.2.5.6.10.13) · 깍두기(9) · 동물모양편빵 (1.2.5.6) · 배	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 북어갈자국 (5.6.9) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 계란후라이(1.5) · 치즈스틱 (1.2.5.6) · 닭데리야끼구이 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 홍삼요구르트샐러드(1.2.5.12.13)
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						새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.9	845.8	830.1	864.7	822.5	879.9
탄수화물(g)			58.0 비율(%)	124.5	116.3	132.2	111.2	122.3
단백질(g)	20.31	20.31	18.1 (비율%)	38.4	38.2	34.7	36.8	40.8
지방(g)			24.0 (비율)	21.5	23.1	19.8	23.5	23.7
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	233.9	203.8	210.9	202.4	233.7	318.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.4	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.8	0.8	0.7	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.2	39.3	32.7	31.9	30.3	32.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	297.9	271.0	266.3	371.8	287.6	292.8
철분(mg)	3.64	4.62	5.0	5.4	7.3	4.1	4.1	4.5

* 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 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