

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)	06월 07일(토)	06월 08일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 푸레주르롤케익(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 비엔나계첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 너를위한음료(13) · 김자반(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 블루베리크림치즈토스트(전남친토스트)(2.5.6.13) · 갈비맛포크큐브(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) · 깎두기(9) · 꿀단지우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 이츠웰트링클케익(1.2.5.6) · 쇠고기무국(5.6.16) · 콩치김치조림(5.6.9.13) · 버섯간장불고기(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 카프리썬 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 브로콜리두부무침(5) · 새우스크램블에그(새우)(1.2.5.9.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 오레오즈(13) · 우유(2) · 그레인미니버이트(2.4.5.6.11.12.14) 			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	새우-베트남			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.0	876.1	836.3	847.3	838.5
탄수화물(g)			59.8 (비율%)	124.9	131.9	131.6	118.8
단백질(g)	20.31	20.31	16.4 (비율%)	31.5	33.9	35.8	37.7
지방(g)			23.8 (비율%)	26.9	18.8	19.2	24.6
비타민A(μgRAE)	182.56	255.66	278.2	213.4	437.1	215.7	246.6
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.8	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.5	0.8	0.7	0.9
비타민C(mg)	26.54	33.40	31.7	33.5	32.3	28.6	32.3
칼슘(mg)	239.96	283.54	477.8	255.2	605.3	295.4	755.1
철분(mg)	3.64	4.62	6.6	3.8	4.1	6.2	12.5

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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 25~29번 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

(중식)

양서고등학교

주간 학교급식 영양량		06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)	06월 07일(토)	06월 08일(일)
		· 잡곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 납작면안동짬뽕 (5.6.13.15.16) · 브로콜리, 켈리 플라워(5.6.13) · 바사삭순살가지 미 (2.5.6.12.13.16. 18) · 배추김치(9) · 수박 · 케익(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 유부복주머니국 (5.6) · 아채쫄면우침 (5.6.12.13) · 감자채마늘행북 음 (1.2.5.6.10.15.16) · 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13 .18) · 배추김치(9) · 찹쌀떡	· 쫄면삼겹살밥 (2.5.6.10.12.13. 16.18) · 도토리묵냉국 (혼합)(5.6.9.16) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 옥수수고피자 (2.5.13) · 나뭇김치(9) · 캐모마일떡셔 (11.12)	· 잡곡밥 · 날치알크림파스 타 (1.2.5.6.10.13) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 명엽채조림 (5.6.13) · 해쉬타워함박 (1.2.3.5.6.10.12 .13.15.16) · 배추김치(9) · 수제오이피클 (13) · 파인애플	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	원산지	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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입			
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	가자미-미국				날치알-인도네시아			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.7	827.5	845.2	863.0	887.3	
탄수화물(g)			58.8 (비율%)	122.8	117.3	128.0	134.6	
단백질(g)	20.31	20.31	18.0 (비율%)	38.7	41.5	38.4	35.6	
지방(g)			23.2 (비율%)	19.0	23.0	22.6	23.5	
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	244.9	349.9	216.2	195.5	218.1	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.9	0.5	1.0	0.6	1.3	
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.8	0.7	0.8	1.2	0.5	
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.2	31.7	30.3	35.6	43.4	
칼슘(mg)	239.96	283.54	330.1	313.6	302.9	269.6	434.2	
철분(mg)	3.64	4.62	5.1	4.6	4.6	6.8	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 현미를 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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		06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)	06월 07일(토)	06월 08일(일)
		· 잡곡밥 · 북어계란국 (1.5.6) · 검은깨온두부 (5) · 덕오이무침 (5.6.13) · 상결살김치볶음 (5.9.10.13) · 알감자베이컨구이 (1.2.5.6.10.13.16) · 총각김치(9) · 참외	· 새우베이컨볶음 밥(새우)(1.2.5.6.9.10.13.18) · 아욱된장국 (5.6.9) · 삼색육무침 (2.5.6) · 매콤닭봉용구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 사과 · 어육밥 (1.2.5.6.12)	· 잡곡밥 · 알큰샤브샤브 (5.6.16) · 비름나물무침 (5.6.13) · 오리로스(5.6) · 흥떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 간장깻잎지 · 배추김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산					
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/					
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산					
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/					
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아					
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/					
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/					
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/					
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/					
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산					
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/					
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/					
4) 콩/가공품	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	4.9	870.6	850.1	802.5		
탄수화물(g)			56.4 (비율%)	122.2	110.0	119.8		
단백질(g)	20.31	20.31	16.5 (비율%)	33.6	41.8	27.3		
지방(g)			27.1 (비율%)	26.4	25.8	23.1		
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	256.9	218.0	350.9	201.8		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.4	0.6		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	1.8	4.1	0.7	0.6		
비타민C(mg)	26.54	33.40	32.6	34.0	35.8	28.1		
칼슘(mg)	239.96	283.54	272.4	245.9	293.0	278.2		
철분(mg)	3.64	4.62	7.4	3.9	5.0	13.3		

* 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 등에사용하는 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(「원산지표시제 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