학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)	06월 14일(토)	06월 15일(일)
	·잡곡밥 ·브라우니(1.2.5.6) ·참치김치찌개(5.9) ·수수부꾸미(5) ·숯불닭다리살구이(5.6.15) ·배추김치(9) ·너를위한음료(13)	·잡곡밥 ·김치낙지죽(5.6.9) ·달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) ·사태고구마찜(5.6.10.13) ·가마보꼬연근전(1.5.6) ·총각김치(9) ·주스(12.13)	·잡곡밥 ·감자국(5.6.9) ·닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) ·임연수데리소스구이(5.6.13) ·배추김치(9) ·노티드도넛(1.2.5.6) ·주스(12.13)	·잡곡밥 **·미역새우초무침(새우)(5.6.9.13)** ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·돈육훈제볶음(5.6.10) ·계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) ·머거본아몬드 ·아몬드후레이크(5.6) ·우유(2)	·잡곡밥 ·스위트계란빵(1.2.5.6) ·김치순두부국(5.9) ·쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) **·떡새우완자전(새우)(1.2.5.6.9.18)** ·총각김치(9) ·플리또주스(13)	·잡곡밥 ·찰보리팬케익(1.2.5.6) ·미역된장국(5.6.9) ·한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) ·베이컨맛살전(1.5.6.8.10) ·배추김치(9) ·베스킨라빈스우유(2)	·잡곡밥 ·달광도넛(1.2.5.6) ·콩나물국밥(5.9.16) ·메추리알조림(1.5.6.13) ·오삼불고기(5.6.10.13.17) ·깍두기(9) ·청포도주스(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 베이컨-수입	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			임연수-미국	**새우-베트남**			

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.9	861.3	823.5	829.9	868.3	861.0	822.5	839.3
탄수화물(g)			57.8	129.8	127.3	112.7	118.2	116.1	118.6	114.3
단백질(g)	20.31	20.31	17.5	36.4	37.0	33.9	34.4	41.2	35.1	38.7
지방(g)			24.8	21.6	16.6	25.7	27.3	23.9	22.4	22.6
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	330.7	261.9	376.9	427.0	315.6	272.2	467.8	217.8
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.5	0.5	0.7	0.7	1.1	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.5	0.6	0.5	1.0	0.4	0.9	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	31.3	29.7	27.6	31.9	33.5	34.1	28.0	33.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	293.3	281.2	258.2	263.2	348.3	315.5	890.3	336.2
철분(mg)	3.64	4.62	5.1	4.6	4.7	6.7	4.1	5.2	5.9	5.1

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)	06월 14일(토)	06월 15일(일)
	·잡곡밥 ·호박된장국(5.6) ·건파래볶음(5.6.13) ·오리열탄불고기(5.6.13) ·차돌떡볶이(1.5.6.13.16) ·모음야채튀김(5.6) ·배추김치(9) ·메론	·잡곡밥 ·버섯만두국(1.5.6.10.16.18) ·얼갈이무침(5.6.13) ·명란계란말이(1.5) ·돈갈비구이(5.6.10.13.16) ·오이김치(9) ·청포도샐러드(1.2.5.12.13)	**·오키나와무스비(새우)(1.2.5.6.9.10.13.15.16)** ·메밀소바(따로배식)(3.5.6.7.9.13.18) ·애플파이생지(1.2.5.6) ·통통만두(1.5.6.10.13.16.18) ·꼬들단무지무침(13) ·배추김치(9) ·아임리얼주스(13)	·잡곡밥 ·감자옹심이국(5.6.9.17) ·파채(5.6.13) ·무쌈 ·마파가지볶음(5.6.10.12.13) ·오징어김치전(5.6.9.13.17) ·닭오븐구이(13.15) ·배추김치(9) **·수박화채(키위)(11)**	·잡곡밥 ·감자옹심이국(5.6.9.17) ·파채(5.6.13) ·무쌈 ·마파가지볶음(5.6.10.12.13) ·오징어김치전(5.6.9.13.17) ·닭오븐구이(13.15) ·배추김치(9) **·수박화채(키위)(11)**	·참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) ·불고기치즈브래드(1.2.5.6) ·근대된장국(5.6.9) ·볼어묵꽈리고추(1.5.6.13) ·계란후라이(1.5) ·나박김치(9) ·망고에이드(13)	·잡곡밥 ·감자계란국(1.5.6.9) ·매운돼지갈비찜(5.6.10.13) ·시금치고추장무침(5.6.13) ·녹두빈대떡(5.6.9.10) ·배추김치(9) ·씨없는포도 ·팝콘(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 스팸-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/
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		명란-러시아					

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.6	859.9	834.1	821.0	836.6	879.9	740.7	883.1
탄수화물(g)			57.2	122.8	113.3	114.1	117.1	130.9	116.0	127.2
단백질(g)	20.31	20.31	19.4	37.1	39.0	37.6	41.0	48.1	30.7	38.9
지방(g)			23.4	24.7	23.6	22.8	21.8	16.0	17.5	22.9
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	207.4	233.8	194.0	191.9	233.6	183.5	275.5	214.2
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	0.8	0.9	0.6	0.9	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	34.6	29.4	31.5	51.7	36.4	24.0	26.7	22.8
칼슘(mg)	239.96	283.54	254.4	246.5	247.5	242.4	249.4	286.2	216.5	218.5
철분(mg)	3.64	4.62	10.0	5.4	3.7	6.8	4.0	30.0	4.2	4.7

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)	06월 14일(토)	06월 15일(일)
	·잡곡밥 ·미니붕어빵(1.2.5.6) ·백감자탕(9.10.16) ·들깨고구마줄기볶음(5.6) ·치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·납작비빔만두(1.5.6.13) ·석박지(9) ·수박	·소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.16) ·얼갈이배추국(5.6.9.16) ·반건오징어초무침(13.17) ·후라이드닭꼬치(5.6.12.13.15) ·나박김치(9) ·블루베리바나나스무디(2)	·잡곡밥 ·몽글순두부탕(5.6.9.13) ·아삭고추된장무침(5.6.13) **·낙삼새(낙지삼겹새우)(새우)(2.5.6.9.10.12.13.16.18)** ·도톰동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) ·총각김치(9) ·다꼬야끼(1.2.5.6.13) ·사과	·짜장밥(1.5.6.10.13.16) ·미니해물짬뽕(5.6.9.17.18) **·양장피(새우)(1.2.4.5.6.9.10.13.17.18)** ·계란후라이(1.5) ·군만두(1.5.6.10.16.18) ·배추김치(9) ·구슬아이스크림(1.2.5)	·잡곡밥 ·새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) ·계란고추장조림(1.5.6.13) ·취나물볶음(5.6) ·갈릭버터감자튀김(1.2.5.6.13) ·장각바베큐구이(5.6.12.13.15) ·배추김치(9)	·잡곡밥 ·북어무국(5.6) ·순살쪼림닭(5.6.13.15.16) **·아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.17.18)** **·마늘쫑새우볶음(새우)(5.6.9.13)** ·총각김치(9) **·과일생크림샐러드(키위)(2.11)**	·잡곡밥 ·사골만두전골(1.5.6.10.16.18) ·코다리살조림(5.6.13) ·깍두기(9) ·깻잎장아찌(9) ·빙그레요플레(2) ·텐더치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18)

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, 건새우, 다시마 국내산			**새우-베트남**	**새우-베트남** 홍합-국내산		**새우-베트남** 홍합	

	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.8	859.4	847.5	892.8	886.3	873.6	893.6	889.7
탄수화물(g)			54.9	118.7	120.7	118.8	115.8	116.9	134.9	133.3
단백질(g)	20.31	20.31	20.1	39.6	41.5	44.7	48.4	41.7	51.0	43.9
지방(g)			25.0	25.3	22.1	24.6	23.5	23.9	15.7	19.8
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	212.2	267.6	220.1	134.7	218.0	220.7	274.8	239.8
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	1.1	0.5	1.0	0.8	0.4	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.5	1.0	0.4	0.9	0.6	0.9	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	24.9	29.1	35.1	25.7	26.2	8.5	36.4	33.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	316.2	296.1	353.4	336.2	257.9	337.3	269.1	444.6
철분(mg)	3.64	4.62	7.4	4.5	9.3	5.7	12.7	4.5	4.7	6.6

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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.잣