

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)	06월 21일(토)	06월 22일(일)		
		· 잡곡밥 · 사골두부도넛 (1.2.5.6) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 오징어퐁나물찜 (5.6.13.17) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 녹차김 · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 새우야채죽(새우)1.5.9.13) · 바게트프렌치토스트(1.2.5.6.13) · 감자돈국짜글이(5.6.9.10.13) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) · 깎두기(9) · 블루베리주스(13)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 육개장(5.6.13.16) · 먹물비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 배추김치(9) · 빙그레우유(5)	· 잡곡밥 · 견세우마늘죽(새우)5.6.9.13) · 돈육김치볶음(5.9.10) · 피자오믈렛(1.2.5.6.12.16) · 크리치오(2.5.6) · 꼬꼬봉소시지(2.5.6.10.15.16) · 온두부(5) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 크로와상(1.2.5.6.13) · 낙지연포탕(5.6.9.18) · 삼겹살속주골소스볶음(5.6.10.13.18) · 명태살두부전(1.5.6) · 총각김치(9) · 비타한라봉주스(13)	· 잡곡밥 · 팬케이크(1.2.5.6) · 감자버섯찌개(5.6.9.16) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 용가리치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 과일모양에이드(13)	· 잡곡밥 · 두부새우전국(5.9.13) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · 생크림초코머핀(1.2.5.6) · 요거트(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/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/	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, 견세우, 다시마	국내산	새우-베트남	가자미-미국	새우-베트남	바지락-국내산					
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.2	844.4	853.8	823.8	850.5	842.7	850.8	859.6
탄수화물(g)			57.6 (비율%)	117.1	124.1	116.3	125.6	116.5	126.2	131.5
단백질(g)	20.31	20.31	17.3 (비율%)	36.8	38.0	33.2	35.3	37.0	34.0	37.5
지방(g)			25.0 (비율%)	25.2	21.0	23.9	21.4	24.3	23.1	18.8
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	278.9	234.4	221.4	232.5	440.3	265.7	185.3	205.4
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	0.6	0.5	1.3	0.5	0.5	1.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.8	0.6	0.7	0.9	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	43.2	54.2	27.4	30.8	60.9	42.9	28.5	30.5
칼슘(mg)	239.96	283.54	305.2	245.1	254.8	248.8	485.5	292.0	304.5	467.7
철분(mg)	3.64	4.62	5.6	4.5	3.9	5.5	7.5	6.5	5.5	5.4

* 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, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/옆갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)	06월 21일(토)	06월 22일(일)
		· 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 사인머스켓	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추나물무침 (5.6) · 칠리두부갈장 (5.6.12.13) · 닭봉영간장구이 (5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 양고바나나수무디(2)	· 잡곡밥 · 비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) · 시금치된장국 (5.6.9) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13) · 대패삼겹살구이 (10) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 오렌지	· 잡곡밥 · 인도나뭇 (1.2.5.6) · 계란파프리카(1.9) · 치킨마크니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 쇠고기우물 (5.6.16) · 새우볼스틱(새우)1.2.5.6.9.12.13 · 배추김치(9) · 이탈리안샐러드 (2.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 오징어콩나물국 (5.9.13.17) · 미나리무생채 (13) · 호랑이치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 연유자용(2)	· 잡곡밥 · 롤링타미수 (1.2.5.6) · 황태미역국 (5.6) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 오리대패불고기 (2.5.6.13) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 배	· 콩나물밥 (5.6.16) · 아욱된장국 (5.6.9) · 해물떡찜(새우)1.5.6.8.9.13.17 · 참나물무침(5.6) · 멘치가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 블루베리요거트(2)
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 베이컨-수입	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/	국내산	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, 견새우, 다시마		국내산						새우-베트남
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.8	891.6	897.7	892.9	874.9	885.4
탄수화물(g)			56.9 (비율%)	121.7	125.0	125.2	123.5	126.5
단백질(g)	20.31	20.31	19.6 (비율%)	45.7	41.6	33.3	46.0	48.2
지방(g)			23.5 (비율%)	23.7	25.7	27.4	20.1	17.1
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	191.5	184.7	199.6	205.6	183.0	184.7
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.5	0.9	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	1.0	0.6	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.7	32.4	32.6	51.8	20.1	31.5
칼슘(mg)	239.96	283.54	298.2	257.9	322.7	252.6	295.2	362.7
철분(mg)	3.64	4.62	5.7	5.1	3.6	4.2	3.8	11.6

* 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, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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