

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량  | 07월 07일(월)   |           | 07월 08일(화)   |       | 07월 09일(수)  |       | 07월 10일(목)   |       | 07월 11일(금)  |       | 07월 12일(토)  |     | 07월 13일(일)   |     |
|-----------------|--|-----------|--|-------|---|-------|--|-------|---|-------|---|-----|--|-----|
|                 | · 잡곡밥<br>(1.2.5.6)<br>· 푸레쥬르머핀<br>(1.5.6.16)<br>· 별속떡국<br>(1.5.6.16)<br>· 오징어브로콜리<br>숙회(따로배<br>식)(5.6.13.17)<br>· 닭다리살청경채<br>(5.6.13.15.18)<br>· 깍두기(9)<br>· 초코우유(2) |           | · 잡곡밥<br>· 한우미역죽<br>(5.6.16)<br>· 카야팠토스트<br>(2.5.6.13)<br>· 그릴참스테이크<br>(1.2.5.6.10.12.1<br>3.15.16)<br>· 가자미살버터구<br>이(2.5.6.13)<br>· 깍두기(9)<br>· 과일요양에이드<br>(13) |       | · 잡곡밥<br>· 파스키에빵<br>(1.2.5.6)<br>· 두부새우젓국<br>(5.9)<br>· 사태김치찜<br>(5.6.9.10.13)<br>· 해물완자전<br>(1.2.5.6.8.9.16.<br>17.18)<br>· 총각김치(9)<br>· 요거타임(2) |       | · 잡곡밥<br>· 오징어우육<br>(5.6.17)<br>· <b>· 속주새우계란볶<br/>음(새우)(1.5<br/>.6.9.13.18)</b><br>· 응원볼비엔나볶<br>음(2.5.6.10.12.13.<br>15.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 생크림카스테라<br>(1.2.5.6)<br>· 플리또주스(13) |       | · 잡곡밥<br>· 옥수수빵<br>(1.2.5.6)<br>· 콩나물국밥<br>(5.9.16)<br>· 간장찜닭<br>(5.6.13.15.16)<br>· 가마보꼬연근전<br>(1.5.6)<br>· 배추김치(9)<br>· 미숫가루라떼<br>(2) |       | · 잡곡밥<br>· 도넛(1.2.5.6)<br>· 김치국(9)<br>· 오징어콩나물찜<br>(5.6.13.17)<br>· 버섯간장불고기<br>(5.6.10.13)<br>· 총각김치(9)<br>· 펀치주스(13) |     | · 잡곡밥<br>· 마들렌<br>(1.2.5.6)<br>· 감자국(5.6.9)<br>· 메추리알조림<br>(1.5.6.13)<br>· 연양식불고기산<br>적볶음<br>(2.5.6.13.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 패션후르츠주스<br>(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)/국내<br>산  |           | 국내산(한우)/국<br>내산  |       | 국내산(한우)/국<br>내산   |       | 국내산(한우)/국<br>내산  |       | 국내산(한우)/국<br>내산   |       | 국내산(한우)/국<br>내산   |     | 국내산(한우)/국<br>내산  |     |
| 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/   |       | 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/   |     |
| 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  |           | 가자미-미국   |       | 새우-베트남  |       |  |       |   |       |   |     |  |     |
|                 | 평균<br>필요량  | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량 | 영양량  | 영양량 |
| 에너지(kcal)       | 801.70   | 801.70    | 4.4  | 813.2 | 816.1   | 820.6 | 869.6  | 865.2 | 819.6   | 837.3 |   |     |  |     |
| 탄수화물(g)         |  |           | 60.1<br>비율(%)  | 123.9 | 114.1   | 125.1 | 120.9  | 133.3 | 118.0   | 118.9 |   |     |  |     |
| 단백질(g)          | 20.31  | 20.31     | 16.9<br>비율(%)  | 33.6  | 29.2  | 33.5  | 40.8   | 36.0  | 39.8  | 31.4  |   |     |  |     |
| 지방(g)           |  |           | 23.0<br>비율(%)  | 19.5  | 24.6  | 19.2  | 22.4   | 19.1  | 19.7  | 25.0  |   |     |  |     |
| 비타민A(μg<br>RAE) | 182.56   | 255.66    | 196.7  | 190.2 | 193.5   | 189.2 | 207.5  | 202.8 | 742.1   | 268.1 |   |     |  |     |
| 티아민(mg)         | 0.34   | 0.41      | 0.7  | 0.4   | 1.1   | 0.8   | 0.5  | 0.5   | 0.7   | 0.4   |   |     |  |     |
| 리보플라빈<br>(mg)   | 0.42   | 0.49      | 0.6  | 0.7   | 0.5   | 0.4   | 0.6  | 0.7   | 0.4   | 0.5   |   |     |  |     |
| 비타민C(mg)        | 26.54  | 33.40     | 28.2   | 29.0  | 29.2  | 25.8  | 30.7   | 26.3  | 28.7  | 25.5  |   |     |  |     |
| 칼슘(mg)          | 239.96   | 283.54    | 329.9  | 402.8 | 344.9   | 325.9 | 237.4  | 338.4 | 282.8   | 278.1 |   |     |  |     |
| 철분(mg)          | 3.64   | 4.62      | 4.6  | 4.9   | 6.9   | 3.3   | 3.8  | 4.2   | 4.1   | 5.5   |   |     |  |     |

\* 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 껌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깬김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬김치, 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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |             |             |             | 07월 07일(월)   | 07월 08일(화)   | 07월 09일(수)  | 07월 10일(목)  | 07월 11일(금)   | 07월 12일(토)  | 07월 13일(일)  |
|----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|---|---|--|---|---|
|                |             |             |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>새우순두부계란탕(새우)(1.5.9.13)</li> <li>오이참깨초무침(13)</li> <li>두끼크림떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17)</li> <li>바베큐폭립(5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아이스크림롤(1.2.5)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>쇠고기우육(5.6.16)</li> <li>낙지야채볶음(5.6.13)</li> <li>버섯어묵볶음(1.5.6.13)</li> <li>유린기(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>김가루</li> <li>오렌지</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>날치알주먹밥</li> <li>물냉면/비빔냉면(1.3.5.6.13.16)</li> <li>왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>리얼직화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>수박</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>시래기된장국(5.6.9)</li> <li>백김치도토리묵(5.6.9.13)</li> <li>닭갈비(5.6.13.15)</li> <li>오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.18)</li> <li>오이김치(9)</li> <li>사과</li> <li>초코딸떡(2.5)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>라면부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>고구마채볶음(5)</li> <li>마파두부(5.6.10.12.13)</li> <li>생선까스(1.5.6)</li> <li>석박지(9)</li> <li>타르타르소스(1.5.13)</li> <li>우유빙수(2.11)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>하이라이스(1.2.5.6.12.16)</li> <li>어묵국(1.5.6)</li> <li>치즈달걀찜(1.2.9)</li> <li>들깨고사리나물(5.6)</li> <li>닭대리야끼구이(5.6.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>파인애플소스샐러드(1.2.5.6.12.13)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>열갈이된장국(5.6.9)</li> <li>매운돼지갈비찜(5.6.10.13)</li> <li>취나물볶음(5.6)</li> <li>불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>배</li> <li>팥콘(2.5)</li> </ul> |
| 식재료            | 원산지         | 원산지         | 원산지         | 원산지  | 원산지  | 원산지   | 원산지   | 원산지  | 원산지   | 원산지   |
| 1) 쌀/가공품       | 국내산         | 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   | 국내산/국내산   |
| 3) 고춧가루/가공품    | 국내산/        | 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   | 국내산(한우)/국내산   |
| 돼지고기/가공품       | 국내산/국내산     | 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   | 국내산/국내산   |
| 오리고기/가공품       | 국내산/국내산     | 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/  | 중국산/  |
| 명태/가공품         | 러시아/러시아     | 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/   | 노르웨이/   |
| 갈치/가공품         | 세네갈/        | 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   | 국내산/국내산   |
| 꽃게/가공품         | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  |
| 참조기/가공품        | 국내산/        | 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   | 원양산/원양산   |
| 아귀/가공품         | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  |
| 주꾸미/가공품        | 베트남/        | 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   | 국내산/국내산   |
| 국멸치, 건새우, 다시마  | 국내산         | 국내산         | 국내산         | 국내산  | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |
| 국멸치, 건새우, 다시마  | 새우-베트남      |             | 날치알-인도네시아   |  |  |   |   |  |   |   |
| 평균 필요량         | 801.70      | 801.70      | 6.4         | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 권장 섭취량         |             |             |             | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 주평균 섭취량        |             |             |             | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 801.70      | 801.70      | 6.4         | 852.4  | 827.1  | 890.4   | 876.7   | 816.5  | 850.2   | 834.3   |
| 탄수화물(g)        |             |             | 56.7 비율(%)  | 116.1  | 119.3  | 122.9   | 127.3   | 115.6  | 132.5   | 114.6   |
| 단백질(g)         | 20.31       | 20.31       | 18.3 비율(%)  | 37.3   | 38.5   | 39.2  | 41.9  | 36.7   | 40.5  | 35.9  |
| 지방(g)          |             |             | 25.0 비율(%)  | 25.1   | 21.9   | 27.1  | 21.6  | 22.4   | 17.2  | 24.6  |
| 비타민A(μg RAE)   | 182.56      | 255.66      | 230.4       | 186.1  | 199.7  | 342.5   | 216.2   | 207.6  | 198.6   | 235.5   |
| 티아민(mg)        | 0.34        | 0.41        | 0.6         | 0.7  | 0.6  | 0.7   | 0.5   | 0.6  | 0.6   | 0.8   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.42        | 0.49        | 0.7         | 0.5  | 0.7  | 1.1   | 0.5   | 0.8  | 0.6   | 0.5   |
| 비타민C(mg)       | 26.54       | 33.40       | 35.4        | 27.4   | 56.9   | 26.6  | 27.5  | 38.8   | 28.0  | 26.7  |
| 칼슘(mg)         | 239.96      | 283.54      | 294.4       | 305.7  | 302.3  | 242.9   | 265.4   | 355.8  | 233.2   | 287.3   |
| 철분(mg)         | 3.64        | 4.62        | 4.8         | 3.8  | 4.7  | 6.6   | 4.4   | 4.6  | 4.4   | 4.2   |

\* 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 현미를 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.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<br>학교급식 영양량 |             | 07월 07일(월)  | 07월 08일(화)   | 07월 09일(수)  | 07월 10일(목)   | 07월 11일(금)   | 07월 12일(토)   | 07월 13일(일)   |
|----------------|-------------|---|--|---|--|--|--|--|
|                |             | · 잡곡밥<br>· 배추원장국 (5.6)<br>· 마라로제짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16)<br>· 브로콜리두부무침 (5)<br>· 도토리그랑탱 (1.2.5.6.10.15.16)<br>· 총각김치(9)<br>· 씨없는포도 | · 잡곡밥<br>· 북어콩나물국 (5.9)<br>· 영엽채조림 (5.6.13)<br>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>· 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16)<br>· 매콤수비드연어<br>· 청송사과에이드 (13) | · 잡곡밥<br>· 차돌박이된장국 (5.6.16)<br>· 열갈이무침 (5.6.13)<br>· 제육볶음 (5.6.10.13)<br>· 감자전(5.6)<br>· 총각김치(9)<br>· 깻잎상추쌈 (5.6.13)<br>· 뽕코야이스 (1.2.5) | · 유부초밥볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18)<br>· 마이플리칸파이 (1.2.5.6.14)<br>· 미소된장국(5.6)<br>· 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13)<br>· 메추리알떡볶이 (1.5.6.13)<br>· 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>· 총각김치(9) | · 잡곡밥<br>· 매콤계란떡국 (1.5.6.9.13)<br>· 툇콩나물초무침 (5.6.13)<br>· 연유옥수수전 (2.6.13)<br>· 돈갈비구이 (5.6.10.13.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 메론 | · 잡곡밥<br>· 아귀매운탕 (5.6.13)<br>· 애호박볶음(9)<br>· 오리열판불고기 (5.6.13)<br>· 부추장떡(5.6)<br>· 총각김치(9)<br>· 쌀다시마 (5.6.13)<br>· 자두 | · 잡곡밥<br>· 홍심이만두떡국 (1.5.6.9.10.16.18)<br>· 고등어무조림 (5.6.7.13)<br>· 알감자간장조림 (1.5.6.13)<br>· 심공랭 (1.2.5.6.10.15.16)<br>· 깍두기(9)<br>· 말바우유(2.13) |
| 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/  | 국내산  |
| 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/   | 중국산/   | 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   | 국내산  | 국내산   | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산  |
|                | 평균<br>필요량   | 권장<br>섭취량   | 주평균<br>섭취량   | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 801.70      | 801.70  | 7.3  | 875.8   | 855.1  | 889.3  | 838.2  | 844.0  |
| 탄수화물(g)        |             |   | 56.9<br>비율(%)  | 119.7   | 122.0  | 124.2  | 117.5  | 125.4  |
| 단백질(g)         | 20.31       | 20.31   | 17.9<br>비율(%)  | 39.2  | 41.4   | 40.6   | 33.0   | 37.1   |
| 지방(g)          |             |   | 25.3<br>비율(%)  | 26.1  | 21.0   | 25.9   | 26.1   | 21.1   |
| 비타민A(AE RAE)   | 182.56      | 255.66  | 220.3  | 200.2   | 190.8  | 303.2  | 211.8  | 195.6  |
| 티아민(mg)        | 0.34        | 0.41  | 1.0  | 1.2   | 1.7  | 0.9  | 0.7  | 0.8  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.42        | 0.49  | 0.7  | 0.7   | 0.7  | 0.6  | 0.4  | 0.8  |
| 비타민C(mg)       | 26.54       | 33.40   | 27.7   | 27.6  | 29.6   | 23.7   | 29.0   | 28.9   |
| 칼슘(mg)         | 239.96      | 283.54  | 298.3  | 281.9   | 241.1  | 324.0  | 382.3  | 262.0  |
| 철분(mg)         | 3.64        | 4.62  | 4.7  | 5.0   | 5.0  | 3.9  | 4.9  | 4.8  |

\* 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 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