

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	07월 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)	08월 02일(토)	08월 03일(일)			
	· 잡곡밥 · 이츠웰트원클케익(1.2.5.6) · 오색떡국(1.5.6.16) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.15.18) · 오징어볶음(1.5.6.13.17) · 배추김치(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽(1.5.9.16) · 토크콘치즈마요토스트(2.5.6) · 사과소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) · 고등어김치조림(5.6.7.9) · 총각김치(9) · 스위트주스	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 파게장(5.6.16) · 옥배기불고기(5.6.10.13) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 비타민당은주스(13)	· 잡곡밥 · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 부추스크램블레그(1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 비타민젤리 · 우유(2) · 잭스(2.5.6)	· 잡곡밥 · 푸레주머핀(1.2.5.6) · 감자계란국(1.5.6.9) · 뜰옥메추리알조림(1.5.6.10.13) · 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 동글한라봉주스(13)	· 잡곡밥 · 에플레어(1.2.5.6) · 알큰황태국(1.5.6.9) · 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 미니월(2)	· 잡곡밥 · 소프트문케익(1.2.5.6) · 빼없는감자탕(2.5.6.9.10) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 푸실리베네티나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 과일모양에이드(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/국내산스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산베이컨-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/	국내산	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/			
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	15.9	922.2	969.8	1,009.3	840.1	903.8	849.2	838.8
탄수화물(g)			60.1 (비율%)	143.1	153.3	144.0	117.5	130.4	131.1	130.1
단백질(g)	20.31	20.31	15.7 (비율%)	38.3	34.7	36.3	35.1	34.9	36.3	34.4
지방(g)			24.3 (비율%)	20.6	22.9	31.2	23.6	25.2	19.1	17.9
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	392.9	372.4	111.5	982.6	348.3	149.6	96.3	110.7
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.8	1.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.9	0.7	1.6	0.6	0.9	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.54	33.40	18.1	13.6	10.2	19.5	38.7	8.2	16.0	34.6
칼슘(mg)	239.96	283.54	370.0	634.8	231.6	234.0	458.1	291.5	241.4	191.5
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	4.2	4.0	4.0	4.2	5.2	3.1	2.5

* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 껌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김절이, 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 학교급식 영양량				07월 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)	08월 02일(토)	08월 03일(일)
				· 영양찰밥 · 비지락호박된장국(5.6.18) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 단호박훈제오리찜(2.5.6.13.18) · 가지나물(5.6) · 김구이 · 총각김치(9) · 열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 아욱된장국(5.6.9) · 냉채죽발(5.6.10.13) · 깻잎나물볶음(5.6) · 닭볶음(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 사인머스켓	· 잡곡밥 · 갈비탕(5.6.9.16) · 아삭고추된장우침(5.6.13) · 닭볶음간장치킨(5.6.13.15) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 깍두기(9) · 딸기요거트스무디(2)	· 잡곡밥 · 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.16) · 시금치프리타타(1.2.10.12) · 유즐리멸치볶음(5.6.13.14) · 삼겹살주꾸미볶음(5.6.10.13) · 양념김치(9.13) · 아이스크림(1.2.5)	· 잡곡밥 · 김치수제비국(5.6.9) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 애호박전(1.5.6) · 우리팍전(1.2.5.6.10.15.16) · 오이김치(9) · 고구마샐러드(1.5.13) · 자두	· 돈코치라멘(2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 불고기케사디아(2.5.6.12.13.16) · 집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12.13) · 배추김치(9) · 수박 · 아침에주스(13)	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 갈치우조림(5.6.13) · 열갈이무침(5.6.13) · 연양식불고기전(1.2.6.16) · 깍두기(9) · 어묵합바(1.2.5.6.12)
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 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/	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/
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				바지락-국내산						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	18.5	772.1	810.4	1,048.4	1,066.0	1,054.4	1,111.6	839.8
탄수화물(g)			52.1 (비율%)	96.8	102.9	136.8	130.7	146.3	133.9	109.2
단백질(g)	20.31	20.31	18.3 (비율%)	33.9	48.3	43.3	48.3	42.0	48.7	47.6
지방(g)			29.5 (비율%)	27.8	21.6	34.2	39.2	31.8	43.2	21.6
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	252.6	304.1	313.9	134.6	391.8	118.4	164.5	174.8
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	0.6	0.4	0.8	1.0	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.7	0.7	0.5	1.2	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	37.6	63.1	40.0	33.8	26.4	24.5	122.2	13.5
칼슘(mg)	239.96	283.54	305.5	188.1	366.7	286.7	488.2	198.0	321.6	330.5
철분(mg)	3.64	4.62	4.4	4.2	3.8	4.8	6.0	3.3	4.2	4.4

* 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 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/열갈이배추/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.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		07월 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)	08월 02일(토)	08월 03일(일)		
		· 잡곡밥 · 스펀김치짜글이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 브로콜리두부우침(5) · 가지미끼스(5) · 납작비빔만두(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아오리사과 · 콘소스(1.2.5.6.13)	· 소불고기김치비빔밥(따로배식) (1.5.6.9.13.16) · 콘치즈핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) · 유부복주머니국(5.6) · 낙지야채초무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 올데이주스(13)	· 잡곡밥 · 배추된장국(5.6) · 파채(5.6.13) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 메이플호두타르트(1.2.5.6.14) · 옥살간장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 양배추쌈(5.6.13)	· 잡곡밥 · 봉골레스파게티면(1.5.6.13.18) · 어육국(1.5.6) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 더블함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오리엔탈샐러드(5.6.12.13) · 파인애플	· 잡곡밥 · 사과우거지국(5.6.16) · 백순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 건파래볶음(5.6.13) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 깍두기(9) · 데르뜨과일젤리	· 잡곡밥 · 쇠고기우국(5.6.16) · 명란달걀찜(1) · 아보카도곱샐러드(1.2.5.6.10.12.13) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13) · 치즈볼닭(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 중국식볶음밥(새우)1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 무농약백색단무지 · 고추장채(5.6.10.13.18) · 목화송당수육(1.5.6.12.13.15) · 꽃빵(5.6) · 배추김치(9) · 짜장소스(1.5.6.9.10.13.16.18) · 씨없는포도		
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 스팸-수입	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/	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		가자미-미국			모시조개, 바지락-국내산			새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	35.2	913.3	1,309.5	1,081.9	1,132.0	982.0	901.4	1,043.5
탄수화물(g)			53.8 (비율%)	112.8	149.6	161.4	155.7	145.5	105.4	149.9
단백질(g)	20.31	20.31	15.6 (비율%)	33.8	65.2	40.3	29.0	41.7	53.6	54.7
지방(g)			30.6 (비율%)	35.0	49.1	29.4	43.1	26.2	27.3	23.9
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	170.2	96.6	143.8	182.1	82.3	346.3	256.8	89.8
티아민(mg)	0.34	0.41	0.8	0.4	0.9	0.9	1.3	0.5	0.6	1.2
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.5	1.0	0.7	0.3	0.8	0.6	0.8
비타민C(mg)	26.54	33.40	27.5	30.4	34.7	23.6	28.8	20.1	32.5	39.9
칼슘(mg)	239.96	283.54	394.3	314.4	643.4	265.3	271.4	476.9	368.5	276.1
철분(mg)	3.64	4.62	5.9	3.6	11.2	3.6	3.3	7.7	4.5	5.0

* 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/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩피지, 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