

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	08월 04일(월)	08월 05일(화)	08월 06일(수)	08월 07일(목)	08월 08일(금)	08월 09일(토)	08월 10일(일)			
	· 잡곡밥 · 생크림빵 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 삼겹살속주골소스볶음 (5.6.10.13.18) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 편치주스(13)	· 잡곡밥 · 전복소리죽 (9.18) · 고구마빵 (1.2.5.6) · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 마늘함전 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 귀리우유(2)	· 잡곡밥 · 사골두부도넛 (1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골 (5.6.16) · 미트볼토마토소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 임연수데리소스구이(5.6.13) · 총각김치(9) · 플리또주스(13)	· 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 참치김치볶음 (5.9) · 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 블루베리초콜릿(2.5) · 오레오즈(13) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 감자국(5.6.9) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 함소아주스	· 잡곡밥 · 구운도넛 (1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 꼬마돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 액티비아(2)	· 잡곡밥 · 컵케익 (1.2.5.6) · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 짜장달걀비 (1.5.6.13.15.16) · 총각김치(9) · 청정원주스(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	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	전북-인도네시아 소라-터키	임연수-미국							
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.1	857.2	850.3	857.1	875.6	853.8	861.1	827.0
탄수화물(g)			58.0 (비율%)	129.9	121.4	125.1	123.6	115.4	122.2	122.8
단백질(g)	20.31	20.31	15.3 (비율%)	29.1	36.7	32.2	32.4	31.7	35.8	40.6
지방(g)			26.7 (비율%)	23.9	22.9	24.0	27.5	27.7	24.2	18.8
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	327.4	784.8	205.1	203.0	200.8	243.3	194.8	188.7
티아민(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.4	0.8	0.5	0.8	0.4	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	28.6	27.2	27.5	31.0	27.3	30.0	28.7	36.1
칼슘(mg)	239.96	283.54	376.5	344.0	433.0	267.1	513.1	325.4	451.3	342.0
철분(mg)	3.64	4.62	5.6	4.8	5.5	6.0	7.2	4.3	5.3	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 견 쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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				08월 04일(월)	08월 05일(화)	08월 06일(수)	08월 07일(목)	08월 08일(금)	08월 09일(토)	08월 10일(일)
				· 잡곡밥 · 빠니니치즈케이크(1.2.5.6) · 황태미역국(5.6) · 납작면안동짬뽕(5.6.13.15.16) · 참나물겉절이(5.6.13) · 계란만두전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 고추장찌개(5.6.10) · 편육(5.6.10) · 무말랭이무침 · 팥도비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) · · 마늘종새우볶음(새우)5.6.9.13 · 쪽파김치(9) · 샤인머스켓 · 알배기쌈(5.6.13)	· 쌀국수(5.6.13.15.16.18) · 반미샌드위치2(1.2.5.6.12.13.16) · 고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · · 왕새우튀김(새우)1.5.9.12.13 · 배추김치(9) · 파용주스(13)	· 감자밥 · 근대된장국(5.6.9) · 김치두루치기(5.6.9.10.13) · 방풍나물무침(5.6.13) · 명란한떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 아이스슈(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 김치콩나물국(5.9) · 아채달걀찜(1.9) · 무쌈 · 취나물볶음(5.6) · 고추장닭구이(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 수제과일요거트(2.11.13)	· 콩나물밥(5.6.16) · 시금치된장국(5.6.9) · · 해물떡찜(새우)1.5.6.8.9.13.17 · 애호박볶음(9) · 옛날콩탕(1.5.6.12.13.15) · 치즈볼(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · · 새우순두부계란탕(새우)1.5.9.13 · 매운한우갈비찜(5.6.13.16) · 비빔나물무침(5.6.13) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 사과 · 티라미수참쌀떡(1.2.5.6)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	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	
3) 고춧가루/가공품	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	
돼지고기/가공품	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	
오리고기/가공품	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/	
명태/가공품	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/	
갈치/가공품	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	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	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	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	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	
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	새우-베트남						새우-베트남	새우-베트남	
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.7	878.3	901.1	876.5	762.7	857.4	827.1	851.1
탄수화물(g)			56.1 (비율%)	127.5	124.6	119.1	94.3	127.2	125.0	118.8
단백질(g)	20.31	20.31	19.2 (비율%)	37.3	49.0	37.4	37.4	41.9	40.0	38.3
지방(g)			24.7 (비율%)	23.1	22.2	26.5	24.9	19.1	18.3	22.6
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	191.2	260.4	191.6	122.9	146.8	234.3	184.4	191.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	1.1	0.4	1.3	0.5	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	1.0	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.0	8.6	24.9	82.7	17.1	31.6	28.0	30.6
칼슘(mg)	239.96	283.54	267.2	277.0	337.3	178.6	176.4	366.9	320.5	421.7
철분(mg)	3.64	4.62	4.3	4.4	4.3	4.9	3.6	4.3	5.7	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 현찰을 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.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		08월 04일(월)	08월 05일(화)	08월 06일(수)	08월 07일(목)	08월 08일(금)	08월 09일(토)	08월 10일(일)		
		· 잡곡밥 · 냉쌀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13) · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.13.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 파인애플	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 바게트피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치된장국 (5.6.9) · 소라살야채우침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥 · 황치즈파이 (1.2.5.6) · 옥색지감자탕 (5.6.9.10.13) · 양념순두부찌개 (5.6.13) · 코다리데리강정 (5.6.12.13) · 깍두기(9) · 자두	· 바몬드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 계란파국(1.9) · 도토리묵야채우침(5.6.13) · 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 감자홍심이국 (5.6.9.17) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 별별두부까스 (5.6.12.13) · 새송이고추장구이 (5.6.13) · 배추김치(9) · 초코버블티 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 얼큰김치만두국 (1.5.6.9.10.16.18) · 단호박견과류찜 (4.13) · 부추장떡(5.6) · 대패상감살구이 (10) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 씨없는포도	· 새우베이컨볶음 밥(새우)1.2.5.6.9.10.13.18) · 미소된장국(5.6) · 맥시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 매콤닭봉용구이 (5.6.13.15) · 짬뽕만두 (1.5.6.10.16.18) · 흥각김치(9) · 아이스크림 (1.2.5)		
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입		
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	소라-터키					새우-베트남		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.8	882.2	841.3	895.4	860.7	920.2	873.7	893.6
탄수화물(g)			56.2 (비율%)	125.6	122.3	121.6	119.3	126.1	120.2	122.2
단백질(g)	20.31	20.31	19.5 (비율%)	43.0	45.6	46.7	34.8	43.4	40.6	41.0
지방(g)			24.2 (비율%)	24.0	18.7	22.5	26.0	26.5	24.6	25.4
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	175.5	188.5	159.5	129.7	167.9	232.2	362.6	165.7
티아민(mg)	0.34	0.41	0.9	0.9	0.6	1.0	0.9	1.0	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	0.8	0.6	0.5	1.0	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	45.3	35.9	107.0	21.0	39.8	22.8	17.3	37.8
칼슘(mg)	239.96	283.54	325.1	325.1	188.5	283.5	274.7	554.0	385.8	291.3
철분(mg)	3.64	4.62	4.9	4.6	4.5	5.1	4.6	5.9	5.5	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