

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	08월 11일(월)				08월 12일(화)				08월 13일(수)				08월 14일(목)				08월 15일(금)				08월 16일(토)				08월 17일(일)			
	· 잡곡밥 · 크림치즈파운드 (1.2.5.6) · 목살김치찌개 (5.9.10) · 수수부꾸미(5) · 숯불닭다리살구이(5.6.15) · 깍두기(9) · 블루베리주스(13)				· 잡곡밥 · 계란빵토스트 (1.2.5.6.10.12) · 두부새우젓국 (5.9) · 사태김치찌개 (5.6.9.10.13) · 심콩햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13)				· 잡곡밥 · 허니브레드 (2.5.6) · 오징어우육 (5.6.13.17) · 칼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 미니견과류함박 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13) · 워터젤리				· 잡곡밥 · 검은깨은두부(5) · · 미역새우초무침(새우)(5.6.9.13) · 돈육김치볶음(5.9.10) · 용가리치킨가스(1.2.4.5.6.12.13.15.18) · 그레놀라시리얼(5.6) · 머거분아몬드·우유(2)				· 잡곡밥 · 레몬케이크(1.2.5.6) · 북어계란국(1.5.6) · 참치두부소보로(5.6.13) · 비엔나계첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 옥수수우유(2.13)				· 잡곡밥 · 딸기하트빵(1.2.5.6) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 닭가래볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 들깨메일전병(2.5.6) · 깍두기(9) · 노티드주스(13)				· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 감자버섯찌개(5.6.9.16) · 메추리알조림(1.5.6.13) · 체육볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 미니월(2)			
식재료	원산지				원산지				원산지				원산지				원산지				원산지							
1) 쌀/가공품	국내산				국내산				국내산				국내산				국내산				국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산							
3) 고춧가루/가공품	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							
돼지고기/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산 베이컨-수입				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산							
닭고기/가공품	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							
낙지/가공품	중국산/				중국산/				중국산/				중국산/				중국산/				중국산/							
명태/가공품	러시아/러시아				러시아/러시아				러시아/러시아				러시아/러시아				러시아/러시아				러시아/러시아							
고등어/가공품	노르웨이/				노르웨이/				노르웨이/				노르웨이/				노르웨이/				노르웨이/							
갈치/가공품	세네갈/				세네갈/				세네갈/				세네갈/				세네갈/				세네갈/							
오징어/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산							
꽃게/가공품	국내산/				국내산/				국내산/				국내산/				국내산/				국내산/							
참조기/가공품	국내산/				국내산/				국내산/				국내산/				국내산/				국내산/							
다량어/가공품	원양산/원양산				원양산/원양산				원양산/원양산				원양산/원양산				원양산/원양산				원양산/원양산							
아귀/가공품	국내산/				국내산/				국내산/				국내산/				국내산/				국내산/							
주꾸미/가공품	베트남/				베트남/				베트남/				베트남/				베트남/				베트남/							
4) 콩/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산				국내산/국내산							
국멸치, 건새우, 다시마	국내산				국내산				국내산				새우-베트남				국내산											
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량											
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.5	853.3	832.3	871.5	839.8	830.2	859.2	851.6																		
탄수화물(g)			58.2 (비율%)	125.7	116.9	132.4	118.4	114.9	127.0	123.0																		
단백질(g)	20.31	20.31	16.5 (비율%)	38.3	38.1	29.5	35.2	31.4	32.6	36.2																		
지방(g)			25.3 (비율%)	21.5	22.3	23.8	24.1	25.5	23.9	22.1																		
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	219.4	197.6	230.8	187.6	296.1	184.8	196.8	232.7																		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.7	0.4	0.9	0.4	0.5	0.6																		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	1.3	0.6	0.8	0.6	4.1	0.4	0.5	0.5																		
비타민C(mg)	26.54	33.40	39.1	30.3	35.2	28.0	28.8	73.0	34.9	28.9																		
칼슘(mg)	239.96	283.54	371.6	462.7	424.5	284.2	415.5	271.1	352.5	336.9																		
철분(mg)	3.64	4.62	4.5	4.9	5.4	4.4	3.8	4.2	3.9	4.9																		

* 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 껄쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 깬김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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 학교급식 영양량	08월 11일(월)	08월 12일(화)	08월 13일(수)	08월 14일(목)	08월 15일(금)	08월 16일(토)	08월 17일(일)
	주간 학교급식 영양량	* 잡곡밥 * 시래기된장국 (5.6.9) * 로제짬뽕 (2.5.6.10.15.16) * 콩나물김치무침 (5.6) * 두부전 양념장 (1.5.6.13) * 총각김치(9) * 샐러드피자 (1.2.5.6.10.12.13)	* 잡곡밥 * 꽃게탕 (5.6.8.17) * 계란장조림 (1.5.6.13) * 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) * 배추김치(9) * 깻잎상추쌈 (5.6.13) * 야채스틱 * 수박	* 잡곡밥 * 돼지국밥 (2.5.6.9.10) * 부추양파무침 (13) * 오징어김치전 (5.6.9.17) * 연어까스 (1.5.6.13) * 깍두기(9) * 망고바나나스무디(2)	* 잡곡밥 * 얼큰쇠고기무국 (5.6.13.16) * 열갈이무침 (5.6.13) * 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) * 싸먹는오리 (5.6.13) * 배추김치(9) * 자두	* 잡곡밥 * 몽글순두부탕 (5.6.9.13) * 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) * 오이미역초무침 (13) * 궁중떡볶음 (5.6.13.16) * 총각김치(9) * 아이스크림 (1.2.5)	* 잔치국수 (1.5.6) * 초복감자핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 김치만두 (1.5.6.10.13.18) * 양념김치(9.13) * 북송아이스티 (11) * 사과
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(한우)/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 베이컨-수입	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							
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	4.5	862.0	807.1	833.3	844.3
탄수화물(g)			58.6 (비율%)	122.1	113.7	130.5	121.9
단백질(g)	20.31	20.31	18.1 (비율%)	44.5	35.6	36.7	34.3
지방(g)			23.3 (비율%)	21.0	21.1	16.9	23.1
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	228.8	204.4	315.2	188.7	189.5
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.7	0.5	0.8
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	28.0	21.8	27.0	27.0	36.3
칼슘(mg)	239.96	283.54	360.6	496.6	289.2	285.3	298.8
철분(mg)	3.64	4.62	4.7	6.3	4.3	4.0	4.5

* 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 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.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 학교급식 영양량		08월 11일(월)	08월 12일(화)	08월 13일(수)	08월 14일(목)	08월 15일(금)	08월 16일(토)	08월 17일(일)
		· 잡곡밥 · 비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) · 어육국(1.5.6) · 파채(5.6.13) · 바삭불고기 (5.6.10.13) · 브로콜리행복음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 코코팜메론라떼(2)	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 들깨고사리나물(5.6) · 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 바사삭순살가자미 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 전주콩나물국밥 (1.5.6.9.17) · 소고기오이나물(5.6.13.16) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 감자그라탕 (2.5.6.13.16) · 닭뿔봉바베큐소스구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 오므라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 시금치된장국 (5.6.9) · 청포묵김우침 (5.6) · 닭데리야까구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 새우링샐러드(새우)(1.2.5.6.9.13) · 파인애플	· 잡곡밥 · 참깨수제비국 (1.5.6.9.15) · 낙삼새(낙지삼겹새우)(2.5.6.9.10.12.13.16.18) · 마늘퐁돼지고기볶음(5.6.10.13) · 베이컨감자채전(5.6.10) · 배추김치(9) · 명란바사삭김 · 오렌지	· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 날치알달걀찜(1) · 속주나물우침 · 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13) · 닭고기(9) · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 깎두기볶음밥 (5.6.9.10) · 유부국(5.6) · 당령채 (1.5.6.13.16) · 계란후라이(1.5) · 닭다리구이양념 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 오이김치(9) · 켈리블리
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/	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, 건새우, 다시마	국내산	가자미-미국				새우-베트남	날치알-러시아	
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.5	864.7	862.1	857.4	820.3	824.6
탄수화물(g)			57.1 (비율%)	127.2	118.1	118.0	114.7	117.8
단백질(g)	20.31	20.31	19.4 (비율%)	42.8	38.8	40.7	40.2	40.6
지방(g)			23.5 (비율%)	19.9	25.1	23.7	20.8	19.5
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	201.2	207.2	204.8	194.9	210.6	188.3
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.6	0.7	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.9	0.7	0.6	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	36.6	28.4	27.9	26.8	40.5	59.6
칼슘(mg)	239.96	283.54	338.3	526.1	324.8	306.5	276.9	257.0
철분(mg)	3.64	4.62	5.7	5.1	8.8	6.2	4.0	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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 절임, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 절임, 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