

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	09월 01일(월)	09월 02일(화)	09월 03일(수)	09월 04일(목)	09월 05일(금)	09월 06일(토)	09월 07일(일)			
	주간 학교급식 영양량	· 잡곡밥 · 감자빵(1.6) · 참치김치찌개(5.9) · 팽이버섯맛살전(1.5.6.8) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 총각김치(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) · 시래기돈사태지침(5.6.10.13) · 가마보꼬연근전(1.5.6) · 배추김치(9) · 플리도주스(13)	· 잡곡밥 · 블랙문파이(1.2.5.6) · 버섯찌개(5.6.9.16) · 푸실리비엔나부음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 자반고등어구이(5.7) · 총각김치(9) · 카프리썸	· 잡곡밥 · 속주새우계란볶음(새우)1.5.6.9.13.18 · 베이컨구이(10) · 배추김치(9) · 연근죽임자우침(1.5.13) · 크리치오(2.5.6) · 블루베리초콜릿(2.5) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 찰보리편케익(1.2.5.6) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) · 콩치김치조림(5.6.9) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 찌지주스(13)	· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6) · 쇠고기밥(5.6.16) · 곤약고기볶음(5.6.10.13) · 크리스피돈강정(2.5.6.10) · 총각김치(9) · 헬로엔오(2)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10) · 참치우조림(5.6.13) · 돈도끼떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 리치캐모마일(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 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/	국내산	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			새우-베트남						
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	4.7	850.0	827.5	822.3	862.8	834.8	887.5	824.5
탄수화물(g)			59.2 (비율%)	133.3	119.9	115.9	124.0	120.3	137.3	123.4
단백질(g)	20.31	20.31	15.2 (비율%)	32.4	35.5	30.2	30.5	29.2	29.3	26.1
지방(g)			25.6 (비율%)	19.7	21.2	26.6	25.5	25.1	24.7	24.7
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	379.1	254.6	221.1	200.8	524.6	694.6	189.2	216.9
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	0.7	0.5	1.2	0.6	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.5	0.6	0.7	1.0	0.4	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.6	26.7	28.3	27.8	67.0	28.4	28.0	37.9
칼슘(mg)	239.96	283.54	357.5	436.1	245.0	247.4	432.5	426.3	271.5	280.3
철분(mg)	3.64	4.62	5.7	5.5	3.7	4.9	7.4	6.7	7.5	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 껌쌀을 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				09월 01일(월)	09월 02일(화)	09월 03일(수)	09월 04일(목)	09월 05일(금)	09월 06일(토)	09월 07일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 케이크 (1.2.5.6) 쇠고기미역국 (5.6.16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) 도토리묵배추무침 (5.6.13) 매운해물잡채 (새우)(5.6.9.13.17) 총각김치 (9) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 호박된장국 (5.6) 브로콜리참깨무침 (1.5.6.13) 닭볶음 (5.6.13.15) 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) 배추김치 (9) 생도마토쥬스 (2.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 새우순두부개란탕(새우)(1.5.9.13) 콩나물무침 (5.13) 오리열탄불고기 (5.6.13) 통태전 (1.5.6) 오색진미전 (1.5.6) 배추김치 (9) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 피호합국 (5.6.9.18) 아삭고추된장무침 (5.6.13) 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 바베큐삼겹살구이 (5.6.10.12.13) 배추김치 (9) 깻두기(9) 아이스크림쥬러스 (1.2.5.6.13) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 닭개장 (5.6.9.15) 떠먹는메추리알 (1.2.16) 레몬크림소스새우(새우)(1.2.3.5.9.13) 새송이고추장구이 (5.6.13) 깻두기(9) 아이스크림쥬러스 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 바지락칼국수(새우)(6.9.13.18) 통통만두 (1.5.6.10.13.16.18) 닭가슴살케사디아 (2.5.6.12.13.15) 배추겉절이 (9) 모구모구 (5.13) 야채준편 (1.5.6.10.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 아욱된장국 (5.6.9) 열갈이무침 (5.6.13) 명란두부구이 (1.5.6.13) 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) 총각김치 (9) 배
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/
다량어/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	새우-베트남		새우-베트남	홍합-국내산		새우-베트남	홍합-국내산		새우-베트남	홍합-국내산
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.9	864.1	817.2	848.1	868.3	926.5	841.7	838.0
탄수화물(g)			58.2 (비율%)	131.0	123.9	120.3	115.9	127.1	125.0	124.4
단백질(g)	20.31	20.31	17.9 (비율%)	32.2	37.2	39.1	34.1	47.3	31.6	33.0
지방(g)			24.0 (비율%)	21.7	18.0	22.5	27.0	24.0	23.4	21.8
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	168.2	186.7	197.2	148.0	124.6	184.7	238.5	204.2
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.5	0.7	0.9	0.6	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.4	0.7	0.7	0.4	0.8	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.4	26.2	42.0	28.5	47.8	22.7	163.4	31.9
칼슘(mg)	239.96	283.54	258.2	255.1	247.4	261.9	256.8	269.9	273.3	305.3
철분(mg)	3.64	4.62	4.9	4.6	3.6	4.6	3.5	8.4	6.3	3.6

* 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 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.명콩, 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		09월 01일(월)	09월 02일(화)	09월 03일(수)	09월 04일(목)	09월 05일(금)	09월 06일(토)	09월 07일(일)
			· 잡곡밥 · 해물수제비국 (5.6.9.13) · 순두부달걀찜 (1.5.9) · 모듬버섯냉채 (13) · 미나리오상불고기 (5.6.10.13.17) · 총각김치(9) · 메론	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 명란황만두 (1.2.5.6.9.10.16.17.18) · 단무지무침(13) · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 케란후라이 (1.5) · 꽃빵(5.6) · 배추김치(9) · 사인머스켓	· 잡곡밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 핫치즈소살치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9)	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미니냉모밀 (3.5.6.7.9.13.18) · 건두부볶음 (5.6.9.10.13.18) · 브래디드세우고치(새우)(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 망고요거트스무디(2)	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 순살쫄면닭 (5.6.13.15.16) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 해물파전(새우)(1.5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 거봉	· 잡곡밥 · 유부국(5.6) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 수제치킨가스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 매콤수비드연어 · 총각김치(9) · 황도샐러드 (1.2.5.11.12.13)
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/	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, 견새우, 다시마 국내산						제주 메드림 총합, 바지락-국내산		임연수-미국
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.5	785.8	870.9	890.2	919.5	842.0
탄수화물(g)			59.1 (비율%)	114.2	122.7	127.6	139.5	126.2
단백질(g)	20.31	20.31	19.4 (비율%)	49.3	45.1	40.0	37.5	34.7
지방(g)			21.6 (비율%)	13.3	21.4	23.2	23.8	20.5
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	172.2	191.4	154.6	134.8	192.0	188.1
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.9	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.6	0.6	0.9	0.4	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.54	33.40	25.7	14.3	36.7	18.6	28.8	29.8
칼슘(mg)	239.96	283.54	259.4	260.2	224.1	262.5	284.5	265.9
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	4.6	4.5	2.9	4.0	4.7

* 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/얼갈이배추/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