

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(주식)

주간 학교급식 영양량		09월 15일(월)	09월 16일(화)	09월 17일(수)	09월 18일(목)	09월 19일(금)	09월 20일(토)	09월 21일(일)		
		• 잠곡밥 • 크림치즈모카번 (1.2.5.6) • 콩나물국밥 (5.9.16) • 쇠고기베추리얼 조림 (1.5.6.13.16) • 큐브참치두부조 림(5.6.13.16.18) • 깍두기(9) • 과일모양에이드 (13)	• 잠곡밥 • 불고기낙지죽 (1.5.9.16) • 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) • 부추스프랩블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 비엔나굴스프림 (2.5.6.10.13.15.16. 18) • 배추김치(9) • 요플레닥터칩스(2) (13)	• 잠곡밥 • 오레오쿠키케이크 (1.2.5.6) • 북어우육(5.6) • 옥살큐브스테이크 (10.13) • 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) • 총각김치(9) • 아이누리주스(13)	• 잠곡밥 • 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 소프트오믈렛 (1.2.5.6.12) • 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) • 총각김치(9) • 견과류 (2.4.14.19) • 오그레놀라시리얼 (5.6) • 우유(2)	• 잠곡밥 • 크로와상 (1.2.5.6.13) • 미역국(5.6.9) • 고추장닭볶음 (5.6.13.15) • 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.1. 5.16) • 배추김치(9) • 파스타(2.13)	• 잠곡밥 • 부드러운속죽케 이크(1.2.5.6) • 들깨무채국 (5.6.9) • 고다리살조림 (5.6.13) • 흑임자한돈불고기 기분 (1.2.4.5.6.10.12. 13.15.16) • 총각김치(9) • 과일모양에이드 (13)	• 잠곡밥 • 쌀케이크빵 (1.2.5.6) • 감자국(5.6.9) • 콩나물불고기 (5.6.10.13) • 수수부꾸미(5) • 깍두기(9) • 플리도주스(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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	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	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.71	841.10	863.10	827.55	913.25	832.31	826.77	789.53
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.80	126.33	119.68	129.02	125.07	119.79	131.57	125.18
단백질(g)	20.31	20.31	16.89	35.43	39.82	41.38	30.39	31.02	31.18	27.19
지방(g)	0.00	0.00	24.32	19.24	23.83	14.64	31.45	24.79	18.36	18.61
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	166.71	126.86	190.81	100.86	239.38	175.63	74.98	66.55
티아민(mg)	0.34	0.41	0.56	0.37	0.57	0.75	0.74	0.37	0.34	0.53
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.75	0.49	0.83	0.47	1.62	0.35	0.27	0.21
비타민C(mg)	26.54	33.40	32.68	7.27	27.90	61.24	54.99	12.00	17.20	6.16
칼슘(mg)	239.96	283.54	261.64	248.01	313.87	188.26	311.03	247.05	248.21	172.03
철분(mg)	3.64	4.62	3.79	4.58	4.77	2.77	3.97	2.84	3.44	2.28

* 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 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		09월 15일(월)	09월 16일(화)	09월 17일(수)	09월 18일(목)	09월 19일(금)	09월 20일(토)	09월 21일(일)		
		• 잠곡밥 • 매통계란떡국 (1.5.6.9.13) • 고사리나물튀음 (5.6) • 해물연자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) • 장각바베큐구이 (5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 시저샐러드 (1.2.5.6.10.12.13)	• 잠곡밥 • 쇠고기우육 (5.6.16) • 날치알달걀찜(1) (5.6.13) • 대패삼겹살튀음 (5.6.9.10.13) • 고구마고로케(5) • 총각김치(9) • 배	• 비빔밥(따로배식)(5.6.16) • 배추된장국(5.6) • 미역줄기튀음 (1.5.6.8) • 계란후라이(1.5) • 피카츄순까스 (1.2.5.6.10.12.13) • 나박김치(9) • 블루베리에이드 (13)	• 잠곡밥 • 도토리묵운국 (5.6) • 계란고추장조림 (1.5.6.13) • 들깨고구마줄기튀음(5.6) • 오리로스(5.6) • 양념김치(9.13) • 베스킨라빈스 (1.2.5) • 부추겉절이(13)	• 잠곡밥 • 콩비지찌개 (5.9.10) • 해물떡볶이 (1.5.6.8.9.13.17)(새우) • 열무나물무침 (5.6.13) • 닭뿔완간장치킨 (5.6.13.15) • 총각김치(9) • 거봉 • 호두과자 (1.2.5.6.14)	• 알큰김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) • 미니뉴욕식 핫도그 (1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) • 원만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) • 짐계다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) • 배추겉절이(9) • 아이보메이드주스 (13)	• 잠곡밥 • 열갈이된장국 (5.6.9) • 근약골뱅이무침 (5.6.13) • 취나물튀음 (5.6) • 목살간장구이 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 영이나물 • 사과 • 초코찰떡(2.5)		
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	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 베이컨-수입	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	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
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	날치알-수입	미역줄기-국내산			새우-베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.07	878.02	865.14	863.24	904.14	941.54	950.04	827.64
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.76	124.35	118.53	119.85	112.17	148.64	154.17	125.41
단백질(g)	20.31	20.31	16.87	41.90	35.55	28.06	35.25	44.55	28.32	38.45
지방(g)	0.00	0.00	26.37	22.12	25.33	30.26	33.58	17.44	24.63	18.71
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	190.63	203.78	202.26	138.25	238.58	170.31	180.88	177.18
티아민(mg)	0.34	0.41	0.65	0.90	0.71	0.39	0.55	0.73	1.22	0.92
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.59	0.50	0.60	0.62	0.85	0.36	0.48	0.68
비타민C(mg)	26.54	33.40	15.78	12.81	16.16	20.97	14.35	14.63	8.23	17.68
칼슘(mg)	239.96	283.54	267.47	227.32	237.45	214.48	342.11	316.00	316.00	332.12
철분(mg)	3.64	4.62	4.65	3.83	4.19	4.64	6.00	4.59	5.70	4.00

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다. * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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 학교급식 영양량		09월 15일(월)	09월 16일(화)	09월 17일(수)	09월 18일(목)	09월 19일(금)	09월 20일(토)	09월 21일(일)		
		· 잠곡밥 · 육은지감자탕 (5.6.9.10.13) · 방풍나물우침 (5.6.13) · 가지미끼스(5) · 호떡쌀근만두 (1.5.6.15) · 짬두기(9) · 샤인머스켓 · 콘소스 (1.2.5.6.13)	· 잠곡밥 · 양송이소프 (2.5.6.13.16) · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13) · 멸치고추장볶음 (5.6.13.14) · 파인애플 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 딸기사고렐라떼 (2)	· 잠곡밥 · 맑은콩나물국밥 (5.9) · 마라로제짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16) · 토마토오이우침 (5.6.12.13) · 바사삭순살가지미 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 포도	· 참치마요덮밥 (1.5.6.13) · 가츠산도 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 아욱된장국 (5.6.9) · 낙지야채초우침 (5.6.13) · 낙지야채초우침 (5.6.13) · 아침예주스(13)	· 잠곡밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 참깨소스샐러드 (1.3.5.6.8.10.13) · 애호박볶음(9) · 마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) · 짬두기(9)	· 잠곡밥 · 바지락호박된장국 (5.6.18) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · 참나물우침(5.6) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.17.18) · 총각김치(9) · 푸딩	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 계란파프(1.9) · 고기부추따바오 (1.5.6.8.9.10.16) · 비름나물우침 (5.6.13) · 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 씨없는포도		
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	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	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
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	국내산	가자미-미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	바지락-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	13.14	874.42	966.87	824.55	992.30	877.14	802.34	844.12
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.35	120.87	158.29	118.51	136.99	118.41	112.96	130.48
단백질(g)	20.31	20.31	15.82	33.86	23.40	47.25	36.81	35.73	40.45	35.97
지방(g)	0.00	0.00	25.83	26.44	26.58	16.27	32.63	26.54	19.30	18.99
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	148.65	126.53	103.31	164.71	233.84	114.87	246.94	99.08
티아민(mg)	0.34	0.41	0.87	0.91	1.48	1.03	0.52	0.42	0.51	0.83
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.65	0.66	0.43	0.76	0.79	0.62	0.69	0.33
비타민C(mg)	26.54	33.40	42.73	12.20	13.02	25.73	141.13	21.58	10.22	13.13
칼슘(mg)	239.96	283.54	262.93	242.25	254.77	318.90	299.76	198.97	287.09	239.79
철분(mg)	3.64	4.62	5.81	12.58	2.72	4.25	4.72	4.77	5.17	3.47

* 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, 누룽지 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/겉절이배추/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.생우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯