

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 29일(월)	09월 30일(화)	10월 01일(수)	10월 02일(목)	10월 03일(금)	10월 04일(토)	10월 05일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 초코취낭시에 (1.2.5.6)</li> <li>· 하드떡국 (1.5.6.16)</li> <li>· 버섯간장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 심쿵주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 쇠고기야채죽 (1.5.9.16)</li> <li>· 초코한계익 (1.2.4.5.6)</li> <li>· 매운사태찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 도토리동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 베스킨라빈스우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 심원빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 김치어묵국 (1.5.6.9)</li> <li>· 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16)</li> <li>· 삼치데리야끼 (5.6.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 스위트주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· <b>미역새우초무침 (5.6.9.13)</b></li> <li>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16)</li> <li>· 시나몬시리얼(5.6)</li> <li>· 고단팥/베리시리얼바(1.2.5.6)</li> <li>· 우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 구운도넛 (1.2.5.6)</li> <li>· 얼큰계란탕 (1.5.6.9.13)</li> <li>· 연두부/간장 (5.6.13)</li> <li>· 차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 너를위한음료(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 블루베리팬케익 (1.2.5.6)</li> <li>· 미역국(5.6.9)</li> <li>· 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 비타한라봉주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 슈링도넛 (1.2.5.6)</li> <li>· 들깨순두부국 (5.6.9)</li> <li>· 명태살두부전 (1.5.6)</li> <li>· 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 참다래주스(키위)(13)</li> </ul>
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/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	원양산/원양산	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/	국내산/	
참조기/가공품	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	
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							<b>새우-베트남</b>			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.73	848.39	909.01	748.13	868.64	783.79	821.02	837.30
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.29	130.83	133.84	105.90	125.91	111.65	116.92	122.52
단백질(g)	20.31	20.31	16.08	33.43	40.90	29.92	32.68	27.97	24.55	35.56
지방(g)	0.00	0.00	24.63	20.88	21.91	20.23	24.91	24.33	27.66	21.94
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	305.65	750.33	450.92	71.60	214.74	40.69	148.42	647.60
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.66	0.95	0.25	0.58	0.61	0.32	1.09
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.59	0.54	0.88	0.31	0.64	0.58	0.38	0.29
비타민C(mg)	26.54	33.40	12.32	17.87	6.85	2.01	28.69	6.17	33.14	8.69
칼슘(mg)	239.96	283.54	302.10	267.33	701.36	118.13	256.57	167.09	212.37	181.17
철분(mg)	3.64	4.62	4.14	4.49	7.00	2.92	1.80	4.52	4.27	3.30

\* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/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 25-29번 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 29일(월)	09월 30일(화)	10월 01일(수)	10월 02일(목)	10월 03일(금)	10월 04일(토)	10월 05일(일)
				· 잡곡밥 · 들기름막국수 (3.5.6.7.13.18) · 근대된장국 (5.6.9) · 편육(5.6.10) · 우말랭이무침 (13) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 보쌈김치(9) · 알배기쌈 (5.6.13) · 오렌지	· 잡곡밥 · 약과(1.5.6) · 얼큰수제비국 (5.6.9.13) · 해초샐러드무침 (1.5.13) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 고등어고추장구이 (5.6.7.13) · 배추김치(9) · 샤인머스켓	· 잡곡밥 · 설렁탕 (5.6.9.16) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 취나물볶음 (5.6) · <b>새우까스</b> <b>(1.5.6.9.12.13)</b> · 깍두기(9) · 골드키위 · 어묵바 (1.2.5.6.12)	· 잡곡밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 미나리무생채 (13) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 배추김치(9) · 수제과일요거트 (2.11.13)	· 영양찰밥 · 북어우국 (5.6.9) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 씨앗닭갈경 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치(9) · 명란바사삭김 · 배	· <b>나가사끼짬뽕</b> <b>(5.6.9.10.13.17.18)(새우)</b> · 콘&치즈브레드 (1.2.5.6) · 고기/김치만두 · 찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 아이스티망고추 가(11) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10.13) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 감자채볶음 (5.10) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 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/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/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
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					해초-국내산				<b>새우-베트남</b> <b>혼합-국내산</b>	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.73	870.64	929.67	877.30	825.19	895.92	975.51	834.11
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.65	134.58	125.06	127.51	130.47	121.79	136.10	117.55
단백질(g)	20.31	20.31	19.14	42.97	38.71	27.58	46.92	52.46	37.77	50.41
지방(g)	0.00	0.00	22.22	17.33	27.62	27.75	12.86	22.11	32.05	17.70
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	184.02	168.06	128.97	175.29	205.48	242.32	153.40	199.29
티아민(mg)	0.34	0.41	0.65	0.91	0.76	0.22	0.62	0.73	0.59	1.49
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.68	0.68	0.70	0.47	0.67	0.87	0.40	0.77
비타민C(mg)	26.54	33.40	39.04	45.81	14.63	50.41	41.75	42.59	15.42	24.23
칼슘(mg)	239.96	283.54	282.71	207.23	220.91	181.71	327.97	475.71	169.39	243.79
철분(mg)	3.64	4.62	4.95	4.69	4.94	4.76	4.27	6.06	3.02	6.25

\* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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 25~29번 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

(석식)

주간 학교급식 영양량					09월 29일(월)	09월 30일(화)	10월 01일(수)	10월 02일(목)	10월 03일(금)	10월 04일(토)	10월 05일(일)
					· 잡곡밥 (1.2.5.6) (9.15) (5.6.13) (5.6.10.12.13) (9) (5.6.13) (5.6.10.12.13) (9) (5.6.13)	· 잡곡밥 (1.2.5.6) (9.15) (5.6.13) (5.6.10.12.13) (9.15) (5.6.13) (5.6.10.12.13) (9) (5.6.13)	· 잡곡밥 (5.6.18) (1.5.6.10.13.18) (5.6.13) (5.6.10) (9) (1.2.5.6)	· 마제덮밥 (1.5.6.10.12.13.16.18) (5.6) (5.6) (1.2.5.6.8.10.13.15.16) (2.5.6) (9) (2.14)	· 잡곡밥 (1.5.6.9.10.15.16.18) (5.6) (5.6.14) (5.6.14) (1.5.6.8.9.13) (5.9.10) (9) (1.2.5.6) (2.14)	· 잡곡밥 (5.6) (5.6.13) (5.6.13) (2.5.6.9.10.12.13.16.18) (5.6) (5.6.14)	· 새우베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) (5.6.9) (5.6.13) (2.5.10.13) (5.6.13) (5.6.14)
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/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					원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
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						홍합살-국내산	바지락-국내산			새우-베트남	새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	15.12	880.72	956.64	945.49	955.46	876.39	868.20	931.24	
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.44	122.12	130.94	110.11	133.37	120.86	117.91	132.88	
단백질(g)	20.31	20.31	18.54	43.36	47.84	29.09	49.32	33.17	38.16	44.27	
지방(g)	0.00	0.00	25.02	22.77	25.65	20.30	25.24	27.69	24.21	23.36	
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	173.22	88.50	203.09	131.76	155.24	287.50	107.82	200.20	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.65	0.74	0.52	0.52	0.97	0.49	0.43	0.43	
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.71	0.74	0.55	0.84	0.94	0.49	0.48	0.68	
비타민C(mg)	26.54	33.40	22.90	13.49	25.59	27.62	35.89	11.91	9.96	17.40	
칼슘(mg)	239.96	283.54	325.46	186.56	238.14	305.06	581.55	315.99	232.84	275.38	
철분(mg)	3.64	4.62	5.58	5.66	8.88	3.38	5.89	4.10	4.34	4.10	

\* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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 주간(「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