

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		10월 06일(월)	10월 07일(화)	10월 08일(수)	10월 09일(목)	10월 10일(금)	10월 11일(토)	10월 12일(일)		
		* 잡곡밥 * 레몬케이크 (1.2.5.6) * 빼없는감자탕 (2.5.6.9.10.13) * 큐브참치두부조림 (5.6.13.16.18) * 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) * 깍두기(9) * 프루티주스	* 잡곡밥 * 순두부계란국 (1.5.9) * 고등어우조림 (5.6.7.13) * 응원볼비엔나볶음 (2.5.6.10.12.15.16) * 배추김치(9) * 말기, 슈크림도넛 (1.2.5.6) * 아람주스(13)	* 잡곡밥 * 감자탕(1.6) * 북어무국(5.6) * 오삼불고기 (5.6.10.13.17) * 가마보꼬연근전 (1.5.6) * 총각김치(9) * 과일모양에이드 (13)	* 잡곡밥 * 생크림빵 (1.2.5.6) * 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) * 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) * 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) * 배추김치(9) * 망고주스(13)	* 잡곡밥 * 휘낭시에 (1.2.5.6) * 쇠고기국밥 (5.6.13.16) * 들깨메밀전병 (2.5.6) * 숯불달다리살구이(5.6.15) * 깍두기(9) * 요거트(2)	* 잡곡밥 * 푸레츨르머핀 (1.2.5.6) * 감자국(5.6.9) * 시래기돈사태짬 (5.6.10.13) * 깻잎육전 (1.2.5.6.15.16.18) * 배추김치(9) * 사과망고주스(13)	* 잡곡밥 * 말기파운드케익 (1.2.5.6) * 낙지연포탕 (5.6.9.13.18) * 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) * 메추리알조림 (1.5.6.13) * 깍두기(9) * 노티드주스(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)/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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.26	876.24	834.11	731.11	862.34	835.37	848.66	886.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.21	120.12	114.08	109.67	133.37	125.78	125.36	119.38
단백질(g)	20.31	20.31	13.98	35.00	29.77	23.48	28.40	25.76	29.88	31.51
지방(g)	0.00	0.00	26.81	27.38	27.37	19.40	23.53	23.66	23.72	30.12
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	239.16	189.73	666.15	77.33	178.84	83.74	119.29	163.93
티아민(mg)	0.34	0.41	0.44	0.65	0.51	0.34	0.39	0.31	0.64	0.87
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.44	0.57	0.42	0.28	0.56	0.36	0.53	0.57
비타민C(mg)	26.54	33.40	19.20	28.39	28.59	8.48	20.01	10.54	21.09	26.49
칼슘(mg)	239.96	283.54	212.15	243.88	161.48	120.23	244.60	290.58	199.64	247.58
철분(mg)	3.64	4.62	3.13	3.04	3.07	1.91	4.95	2.68	4.08	5.81

* 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, 깍절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깍절이, 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 25-29일 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.가래

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		10월 06일(월)	10월 07일(화)	10월 08일(수)	10월 09일(목)	10월 10일(금)	10월 11일(토)	10월 12일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기무국 (5.6.9.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 애호박전(1.5.6) · 불닭평이버섯구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 송편 · 식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 전복살미역국 (5.6.18) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 유줄리멸치볶음 (5.6.13.14) · 비빔당면 (1.5.6.9.13.17) · 총각김치(9) · 사과 · 티라미수 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭칼국수 (5.6.9.15) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 왕새우튀김 (1.5.9.12.13) · 배추김치(9) · 블루베리수디(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 해물스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.17)(새우) · 어묵국(1.5.6) · 영염채조림 (5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 오징어김치전 (5.6.9.13.17) · 목살허브구이 (10.13) · 총각김치(9) · 껏살상추쌈 (5.6.13) · 샤인머스켓 · 야채스틱 	<ul style="list-style-type: none"> · 향치비빔밥(따로 배식)(5.6.13) · 아욱된장국 (5.6.9) · 건새우마늘쫀 (5.6.9.13) · 계란후라이(1.5) · 오래오쭈러스 (1.2.5.6) · 나박김치(9) · 말리주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 순살프랑닭 (5.6.13.15.16) · 계란명란찜(1) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 계살크림고로케 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 배 		
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	전복살-필리핀		새우-베트남						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.31	934.75	854.49	911.92	904.71	815.87	791.87	870.36
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.32	127.60	123.96	133.64	135.59	116.92	116.04	124.36
단백질(g)	20.31	20.31	17.37	40.57	35.70	33.99	44.40	35.24	34.04	41.99
지방(g)	0.00	0.00	24.31	27.82	22.94	24.70	20.92	21.74	22.93	20.78
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	177.91	147.06	197.47	207.49	157.01	180.50	453.47	225.02
티아민(mg)	0.34	0.41	0.65	0.87	0.44	0.26	0.82	0.86	0.40	0.48
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.62	0.71	0.58	0.50	0.52	0.80	0.98	0.65
비타민C(mg)	26.54	33.40	16.80	9.07	9.81	10.97	13.06	41.10	59.72	23.43
칼슘(mg)	239.96	283.54	249.29	274.60	203.44	322.96	306.72	138.75	338.95	165.46
철분(mg)	3.64	4.62	4.03	4.13	5.21	2.78	4.31	3.73	8.22	3.97

* 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, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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.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. 갖

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		10월 06일(월)	10월 07일(화)	10월 08일(수)	10월 09일(목)	10월 10일(금)	10월 11일(토)	10월 12일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 복어감자국 (5.6.9) · 상추겉절이 (5.6.13) · 리얼직화불고기 (5.6.10.13) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 총각김치(9) · 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 옥살필라프 (5.6.10.12.13.18) · 들깨순두부국 (5.6.9) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 새우만두관종 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 구슬아이스크림 (1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 들깨무나물볶음 (5.6) · 생선까스(1.5.6) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 연잎핫도그 (1.2.5.6.12.18) · 참깨수제비국 (1.5.6.9.15) · 반건오징어초무침 (13.17) · 나박김치(9) · 베스킨미니과즙 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 피훈함국 (5.6.18) · 속주나물무침 · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 후라이드장각구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 고구마샐러드 (1.5) · 매론 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 브로콜리두부무침(5) · 오색우황 (1.5.8.13.16) · 치즈볼닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 사과우거지국 (5.6.16) · 코다리살조림 (5.6.13) · 마파가지볶음 (5.6.10.12.13) · 깍두기(9) · 비요프(2) · 용가리치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 		
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						홍합-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.58	852.84	891.96	873.07	918.37	936.41	884.74	882.56
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.33	122.25	127.45	121.42	128.20	147.24	121.04	120.75
단백질(g)	20.31	20.31	17.99	46.52	34.45	36.87	48.12	33.41	49.50	46.30
지방(g)	0.00	0.00	23.69	18.17	26.80	25.78	23.14	22.81	21.24	23.22
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	148.07	220.12	186.12	69.10	149.96	115.06	134.94	133.81
티아민(mg)	0.34	0.41	0.60	0.91	0.76	0.39	0.49	0.45	0.47	0.60
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.66	0.77	0.63	0.75	0.74	0.38	0.49	0.52
비타민C(mg)	26.54	33.40	26.83	23.49	23.87	18.62	53.13	15.04	27.46	20.44
칼슘(mg)	239.96	283.54	220.21	171.57	252.14	256.53	292.83	127.97	254.90	377.66
철분(mg)	3.64	4.62	4.35	4.29	5.92	3.02	5.26	3.26	3.45	3.21

* 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/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 25-29번 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. 갖