

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		10월 13일(월)	10월 14일(화)	10월 15일(수)	10월 16일(목)	10월 17일(금)	10월 18일(토)	10월 19일(일)
		· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6) · 참치김치찌개(5.9) · 오징어콩나물찜(5.6.13.17) · 산적구이 썰러드(1.2.3.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 전복소라죽(9.18) · 인절미토스트(2.5.6) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 임연수대리소수구이(5.6.13) · 총각김치(9) · 리치에이드(13)	· 잡곡밥 · 김치순두부국(5.9) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 두부네모랑탕(1.5.6) · 깍두기(9) · 찜빵(1.2.5.6) · 후레쉬업주스(13)	· 잡곡밥 · 우유콩조림(5.6.13) · 참치김치볶음(5.9) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 바나나 · 아몬드후레이크(5.6) · 온두부(5) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 혼합살미역국(5.6.18) · 한우알감자조림(5.6.13.16) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 던킨도넛(1.2.5.6) · 스위트파인주스(13)	· 잡곡밥 · 컵케익(1.2.5.6) · 감자버섯찌개(5.6.9.16) · 돈육굴소스숙주볶음(5.6.10.13.18) · 가마보양연근전(1.5.6) · 배추김치(9) · 아이누리장수(13)	· 잡곡밥 · 플랫폼(1.2.5.6.14) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 꼬마돈까스(1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 딸기요구르트(2)
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 스펀-수입
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 소라살-터키 임연수-러시아				혼합살-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.77	876.26	828.80	779.90	932.93	741.90
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.95	123.79	128.39	120.89	132.43	111.42
단백질(g)	20.31	20.31	14.39	31.68	35.29	27.28	30.70	23.15
지방(g)	0.00	0.00	25.66	26.52	18.30	19.83	31.12	21.57
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	200.62	166.37	510.25	36.89	246.81	42.77
티아민(mg)	0.34	0.41	0.49	0.34	0.65	0.35	0.78	0.33
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.50	0.36	0.66	0.28	0.90	0.29
비타민C(mg)	26.54	33.40	21.71	6.48	9.43	27.08	46.48	19.09
칼슘(mg)	239.96	283.54	211.73	345.54	148.68	158.43	276.35	129.65
철분(mg)	3.64	4.62	3.50	1.96	5.46	3.62	3.26	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/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.아황산염, 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		10월 13일(월)	10월 14일(화)	10월 15일(수)	10월 16일(목)	10월 17일(금)	10월 18일(토)	10월 19일(일)		
		· 잡곡밥 · 비지락수제비국(5.6.9.18) · 열갈이무침(5.6.13) · 더커진야채고기완자(1.2.5.6.10.16) · 파닭(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 블루베리요거트(2)	· 잡곡밥 · 홍박된장국(5.6) · 콩나물파우침(5.6.13) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 감자튀김(5.6.12) · 배추겉절이(9) · 단감 · 이웃집통통이쿠키(1.2.4.6.14)	· 쌀국수(5.6.13.15.16.18) · 피자트럭(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 감자튀김(5.6.12) · 배추겉절이(9) · 새우링샐러드(1.2.5.6.9.12.13) · 수제오이피클(13) · 자몽에이드(13)	· 잡곡밥 · 등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13) · 진미채볶음(5.6.13.17) · 닭영봉바베큐소스구이(2.5.6.12.13.15.16.18) · 조기구이(5) · 석박지(9) · 마카롱(1.2.6) · 샤인머스켓	· 잡곡밥 · 근대된장국(5.6.9) · 누들밀떡볶이(1.5.6.13) · 쇠고기무나물(5.6.16) · 단호박튀김(5) · 오다리튀김(1.5.6.17) · 훈제오리냉채무침(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 배	· 짜장밥(1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) · 무농약백색단무지 · 삼색목욕침(2.5.6) · 계란후라이(1.5) · 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18) · 배추겉절이(9) · 요구르트(2)	· 잡곡밥 · 미니붕어빵(1.2.5.6) · 쇠고기감자국(5.6.16) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) · 애호박새우살볶음(9.13) · 지짐꽃전(2.5.6) · 총각김치(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		
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/		
다랑어/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		바지락-국내산			조기-국내산		훈합-국내산	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.18	884.63	863.50	982.05	888.05	838.39	908.15	840.27
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.95	123.54	118.77	142.40	118.46	135.42	127.26	127.41
단백질(g)	20.31	20.31	17.71	43.87	42.61	35.89	45.82	27.01	37.56	35.49
지방(g)	0.00	0.00	24.34	22.60	21.98	30.85	22.57	21.22	27.16	19.39
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	163.37	147.59	140.57	136.86	123.64	268.18	217.30	95.23
티아민(mg)	0.34	0.41	0.60	0.40	0.84	0.66	0.75	0.35	0.62	0.70
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.55	0.40	0.60	0.71	0.50	0.55	1.09	0.48
비타민C(mg)	26.54	33.40	21.38	10.68	15.40	32.66	7.74	40.43	35.54	5.29
칼슘(mg)	239.96	283.54	244.74	290.87	159.25	547.21	101.78	124.58	242.26	166.40
철분(mg)	3.64	4.62	3.12	2.97	3.52	3.17	2.38	3.56	12.77	3.35

* 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, 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 25-29번 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		10월 13일(월)	10월 14일(화)	10월 15일(수)	10월 16일(목)	10월 17일(금)	10월 18일(토)	10월 19일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 속갓두부우침(5) · 뜬육불고기 (5.6.10.13) · 단호박전(5.6) · 고구마그라탕 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 나시고랭볶음 (1.5.6.9.12.13.17.18)(새우) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 영란두부구이 (1.5.6.13) · 지파이(2.5.6) · 배추김치(9) · 용과베리샐러드 (1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알곤이동태찌개 (5.6) · 셋잇나물볶음 (5.6) · 연양식물고기전 (1.2.6.16) · 콘치즈불닭 (1.2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 티코아이스크림 (1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 가츠동 (1.2.5.6.10.13) · 감자사라다핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치콩나물국 (5.9) · 골뱅이우침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 리이브주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 꿀빵 (1.2.4.5.6.13) · 한우우거지장터국밥(5.6.9.16) · 고등어묵은지조림(5.6.7.9) · 단호박견과류찜 (4.13) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 (5.6.9) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 납작연안동찜닭 (5.6.13.15.16) · 고사리나물볶음 (5.6) · 배추김치(9) · 큐브치즈샐러드 (2.3.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기계란볶음 (1.5.6.13.16.18) · 시금치된장국 (5.6.9) · 더덕오이우침 (5.6.13) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 가자미튀김(5.6) · 배추김치(9) · 양파소스 (5.6.13) · 생크림크로칸슈(2) 		
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	새우-베트남						가자미-미국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.97	875.36	910.70	847.40	910.49	784.14	828.59	883.60
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.56	130.41	125.61	114.34	125.66	119.03	111.00	110.70
단백질(g)	20.31	20.31	18.91	45.65	43.66	50.26	28.86	33.60	44.15	36.29
지방(g)	0.00	0.00	23.54	18.74	24.00	18.29	32.10	18.66	20.33	29.60
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	193.11	205.08	196.43	195.68	121.15	247.19	230.28	209.36
티아민(mg)	0.34	0.41	0.68	1.24	0.38	0.57	0.70	0.49	0.49	0.31
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.68	0.61	0.70	0.50	0.85	0.76	0.63	0.57
비타민C(mg)	26.54	33.40	40.10	66.75	58.65	12.30	44.55	18.23	16.27	14.38
칼슘(mg)	239.96	283.54	253.90	277.87	258.93	289.60	255.92	187.18	267.30	141.51
철분(mg)	3.64	4.62	4.94	3.63	5.33	4.30	5.77	5.67	4.11	2.90

* 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, 깍절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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 25-29번 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.가