

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	10월 20일(월)	10월 21일(화)	10월 22일(수)	10월 23일(목)	10월 24일(금)	10월 25일(토)	10월 26일(일)			
	· 잡곡밥 · 부드러운촉촉케이크(1.2.5.6) · 조랭이떡국(1.5.6.9.16) · 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) · 고추장닭볶음(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 동글한라봉주스(13)	· 잡곡밥 · 누룽지(9) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) · 사태김치찜(5.6.9.10.13) · 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 달밤라떼(2.13)	· 잡곡밥 · 들깨무채국(5.6.9) · 까르보볼닭소시지(2.5.6.10.13.15.16) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 던킨도넛(1.2.5.6) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 고갈솜치즈케이크(1.2.5.6) · 육개장(5.6.9.16) · 삼치조림(5.6.13) · 파채간장불고기(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13)	· 잡곡밥 · 딸기두부도넛(1.2.5.6) · 콩나물국밥(5.9.16) · 떡새우만자전(1.2.5.6.9.18) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 초코유유(2)	· 잡곡밥 · 카스테라(1.2.5.6) · 알큰쇠고기무국(5.6.9.16) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 미트볼맛장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 블루베리주스(13)	· 잡곡밥 · 컵케익(1.2.5.6) · 낙지쇠고기전골(5.6.9.13.16) · 감자돈육짜글이(5.6.9.10.13) · 수수부꾸미(5) · 총각김치(9) · 스위트주스			
	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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	4.92	831.99	899.40	851.64	745.96	876.84	832.89	845.35
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.21	129.19	124.25	116.28	101.95	121.02	117.80	128.65
단백질(g)	20.31	20.31	15.05	30.48	36.85	27.47	30.12	30.98	27.88	34.39
지방(g)	0.00	0.00	27.74	20.42	25.74	30.04	22.93	28.60	27.09	21.00
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	258.94	715.34	158.20	252.06	93.47	75.62	267.95	175.50
티아민(mg)	0.34	0.41	0.47	0.33	0.75	0.39	0.44	0.44	0.31	0.55
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.44	0.35	0.68	0.36	0.36	0.43	0.50	0.60
비타민C(mg)	26.54	33.40	24.52	12.73	33.63	22.75	49.44	4.05	23.37	20.48
칼슘(mg)	239.96	283.54	258.45	327.23	223.44	143.92	205.25	392.40	286.61	318.31
철분(mg)	3.64	4.62	3.48	3.12	3.89	2.93	2.30	5.16	5.00	5.87

* 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/얼갈이배추/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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 20일(월)	10월 21일(화)	10월 22일(수)	10월 23일(목)	10월 24일(금)	10월 25일(토)	10월 26일(일)
				· 곤드레나물밥 (5.6.16) · 배추된장국(5.6) · 야채달걀찜(1.9) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 고추장각구이(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 배 · 뿌서뿌서(1.2.5.6.10.15.16)	· 잡곡밥 · 나가사끼순두부탕(5.6.9.13.16.17.18) · 참나물무침(5.6) · 미니납작불고기전(1.2.5.6.10.13.15.16) · 오리불고기(5.6.13) · 배추김치(9) · 그릭요거트볼(2.5.6)	· 날치알밥(9) · 햄도미아(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 아육단장국(5.6.9) · 나박김치(9) · 애플망고라떼(2.13) · 두부가라아게샐러드(5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 북어콩나물국(5.9) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 도라지오이생채(5.6.13) · 맨보샤(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 샤인머스켓	· 참치김밥(1.5.6.8) · 미소된장국(5.6) · 야채졸면무침(5.6.12.13) · 안심숙성돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 슈가롤리슴사탕 · 콜피스(2) · 치즈볼(1.2.5.6)	· 바지락칼국수(새우) (6.9.13.18) · 통통만두(1.5.6.10.13.16.18) · 감자말이새우 (1.5.6.9.12) · 갈떡꼬치(1.5.6.10.15.16) · 배추겉절이(9) · 오렌지제이드(13)	· 잡곡밥 · 페이스트리스프(1.2.5.6.13.16) · 말리오올리오(새우) (1.5.6.9.10.13.18) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 햄마늘퐁볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · 파인애플
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/	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
국말치, 건새우, 다시마 국내산					홍합-국내산				새우-베트남/미더덕, 바지락-국내산	새우-베트남 바지락-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.95	880.79	908.02	846.41	843.87	928.36	943.71	998.26
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.96	123.02	125.89	124.27	123.58	134.43	137.86	137.08
단백질(g)	20.31	20.31	16.16	40.07	36.31	34.97	31.88	32.72	37.49	40.68
지방(g)	0.00	0.00	25.88	24.73	27.04	23.30	22.95	27.21	25.90	30.65
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	198.29	187.75	176.18	272.91	84.57	270.06	94.62	188.14
티아민(mg)	0.34	0.41	0.89	0.69	0.66	2.05	0.72	0.31	0.50	1.83
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.72	0.94	0.70	0.94	0.47	0.57	0.26	0.87
비타민C(mg)	26.54	33.40	34.16	20.32	22.09	66.19	11.79	50.40	25.91	39.60
칼슘(mg)	239.96	283.54	297.13	253.04	250.01	562.99	117.30	302.32	277.95	123.96
철분(mg)	3.64	4.62	4.22	4.80	4.24	4.22	3.43	4.39	6.02	6.70

* 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 잡쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 20일(월)	10월 21일(화)	10월 22일(수)	10월 23일(목)	10월 24일(금)	10월 25일(토)	10월 26일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오징어콩나물국 (5.9.17) · 로제찜닭 (2.5.6.10.13.15.16) (5.6.13) · 갈치우조림 (5.6.13) · 열무나물무침 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 콜드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 영란마요상경닭밥 (1.5.6.10.13) · 계란파국 (1.9) · 건두부볶음 (5.6.9.13.18) · 추로탕생소시지 (1.2.5.6.10.12.16) (5.6.13) · 나박김치 (9) · 찹쌀떡볶음청포도아이스티 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바지락우국 (5.9.18) · 분모자짜장찜닭 (1.5.6.13.15.16) · 크래미오이무침 (1.5.6.8.13) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 배추김치 (9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 불고기필라프 (2.5.6.13.16) · 유부국 (5.6) · 키위소스샐러드 (1.2.5.13) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 허니버터닭갈정 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 고등어고추장구이 (5.6.7.13) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 초코크로와상 (1.2.5.6.13) · 닭개장 (5.6.15) · 떠먹는메추리알 (1.2.5.6.13.16) · 비름나물무침 (5.6.13) · 연어까스 (1.5.6.13) · 깍두기 (9) · 단감 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 조갯살시금치된장국 (5.6.9.18) · 콩나물무침 (5) · 새우미나리전 (5.6.9.13) · 대패삼겹살구이 (10) · 배추김치 (9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 깍두기볶음밥 (5.6.9.10.13) · 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 백김치도토리묵 (5.6.9.13) · 계란후라이 (1.5) · 닭봉황간장구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치 (9) · 메론
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/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	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						바지락-국내산			새우-베트남 바지락살-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.96	813.71	941.52	872.68	943.04	916.95	932.04	952.97
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.81	117.57	127.78	128.08	126.52	125.91	125.08	132.81
단백질(g)	20.31	20.31	18.29	38.24	35.73	30.76	46.31	50.41	34.09	45.85
지방(g)	0.00	0.00	24.90	19.49	30.35	25.59	25.23	21.27	30.18	25.64
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	161.68	158.69	168.77	141.37	141.87	197.72	181.09	203.73
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.86	0.53	0.65	0.48	0.66	0.68	0.58
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.65	0.54	0.58	0.71	0.66	0.76	0.59	0.78
비타민C(mg)	26.54	33.40	37.60	60.30	23.66	39.83	45.89	18.34	12.80	24.05
칼슘(mg)	239.96	283.54	272.09	202.43	353.37	278.91	203.59	322.15	231.43	263.39
철분(mg)	3.64	4.62	6.33	4.09	3.37	13.69	3.69	6.81	5.14	5.02

* 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/얼갈이배추/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.감