

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					10월 27일(월)	10월 28일(화)	10월 29일(수)	10월 30일(목)	10월 31일(금)	11월 01일(토)	11월 02일(일)
• 잠곡밥 • 크림치즈모카번 (1.2.5.6) • 목살김치찌개 (5.9.10) • 너비아나소스조림 (1.5.6.10.13.16) • 갈차카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) • 깍두기(9) • 미니월(2) • 불닭맛김구이					• 잠곡밥 • 새우야채죽 (1.5.9.13) • 핫케익 (1.2.4.5.6.13) • 알감자조림 (1.5.6.13) • 콩나물볶고기 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 아람주스(13)	• 잠곡밥 • 미역된장국 (5.6.9) • 블랙페퍼큐브스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) • 총각김치(9) • 우유하트도넛 (1.2.5.6) • 카프리첸 (13)	• 잠곡밥 • 연두부/간장 (5.6.13) • 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 베이컨떡말이(10) • 견과류 (2.4.14.19) • 그레놀라시리얼 (5.6) • 우유(2)	• 잠곡밥 • 마들렌(1.2.5.6) • 쇠고기감자국 (5.6.16) • 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13) • 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 깍두기(9) • 빙그레초코말기타임(2)	• 잠곡밥 • 와플(1.2.5.6) • 북어계란국 (1.5.6) • 숯불닭다리살구이(5.6.15) • 임연수데리소스구이(5.6.13) • 총각김치(9) • 참다래주스(13)	• 잠곡밥 • 달걀도넛 (1.2.5.6) • 쇠고기국밥 (5.6.16) • 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) • 시래기된사태편 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 바나나우유(2)	
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 베이컨-수입	국내산/국내산 스팸-수입	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						새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.71	877.27	823.74	828.72	934.41	893.60	783.49	929.08	929.08
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.41	127.63	128.49	123.39	125.93	120.92	118.92	125.77	125.77
단백질(g)	20.31	20.31	14.79	31.73	32.06	21.94	35.51	37.37	27.64	38.32	38.32
지방(g)	0.00	0.00	26.80	25.11	18.52	27.33	29.64	27.12	20.57	28.06	28.06
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	259.65	67.63	127.88	429.44	291.80	381.48	74.18	155.99	155.99
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.44	0.74	0.28	0.83	0.90	0.34	0.64	0.64
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.58	0.42	0.53	0.37	0.94	0.64	0.37	0.55	0.55
비타민C(mg)	26.54	33.40	15.23	10.44	8.51	14.18	21.63	21.40	60.83	9.08	9.08
칼슘(mg)	239.96	283.54	252.49	150.92	133.34	106.86	293.33	578.03	215.73	292.06	292.06
철분(mg)	3.64	4.62	2.96	2.36	2.20	2.73	3.64	3.89	4.81	2.76	2.76

* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 27일(월)	10월 28일(화)	10월 29일(수)	10월 30일(목)	10월 31일(금)	11월 01일(토)	11월 02일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 모시조개탕 (5.6.13.18) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 해물완자전 (1.5.6) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 총각김치(9) · 시리얼과일샐러드(1.2.5.6.11.12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 아귀콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) (새우) · 오이적양파무침 (5.6.13) · 허브통삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 상추쌈(5.6.13) · 무지개떡 · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돼지국밥 (2.5.6.9.10.13) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 부추양파무침 (13) · 생선까스(1.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 꽃게된장국국 (5.6.8.9.18) · 한우갈비찜 (5.6.13.16) · 고구마채볶음(5) (1.5.6.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 미숫가루 (2.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 내모난사과파이 (1.2.5.6) · 홍글순두부탕 (5.6.9.13) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 불어묵과리고추 (1.5.6.13) · 손살간장치킨 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 반미샌드위치 (1.2.5.6.12.13.16) · 목살파볼고기 (5.6.10.13) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12.13) · 배추겉절이(9) · 박편(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 해물수제비국(새우) (5.6.9.13) · 목살파볼고기 (5.6.10.13) · 취나물볶음(5.6) · 별별두부까스 (5.6.12.13) · 깍두기(9) · 수제과일요거트 (2.11.13)
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	모시조개,백합조개,바지락-국내산	아귀살-국내산 새우-베트남							새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	12.09	807.83	883.36	957.18	934.30	910.48	944.72	963.29
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.94	117.62	122.18	135.76	130.16	124.78	131.13	137.05
단백질(g)	20.31	20.31	18.92	33.62	41.00	46.59	38.56	49.75	30.20	46.29
지방(g)	0.00	0.00	24.14	22.37	24.45	22.64	27.05	22.31	33.55	24.48
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	151.67	169.56	135.76	167.37	165.01	120.62	37.45	210.74
티아민(mg)	0.34	0.41	0.71	0.91	0.87	0.61	0.30	0.85	0.40	1.11
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.62	0.68	0.62	0.53	0.78	0.47	0.44	0.85
비타민C(mg)	26.54	33.40	23.16	39.44	39.19	5.47	19.53	12.18	114.12	36.61
칼슘(mg)	239.96	283.54	238.83	152.53	266.10	268.51	353.92	153.09	217.90	328.89
철분(mg)	3.64	4.62	5.46	5.80	5.38	5.48	6.48	4.15	4.26	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/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

(석식)

주간 학교급식 영양량		10월 27일(월)	10월 28일(화)	10월 29일(수)	10월 30일(목)	10월 31일(금)	11월 01일(토)	11월 02일(일)					
		* 잡곡밥 * 사브만두전골 (1.5.6.9.10.16.18) * 시금치고추장무침 (5.6.13) * 닭다리살바베큐 (5.6.12.13.15.18) * 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) * 배추김치(9) * 사인머스켓		* 마늘계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) * 혼합살우육 (5.6.13.18) * 율파래우침 (5.6.13) * 레드자몽샐러드 (1.2.5.6.13) * 마라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) * 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) * 총각김치(9)		* 잡곡밥 * 감자홍심이국 (5.6.9.17) * 날치알달걀찜(1) (5.6.13.18) * 숙주나물우침 * 청양풍간장불고기 (5.6.10.13) * 배추김치(9) * 뽕코야이스 (1.2.5)		* 고추참치덮밥 (1.5.6.12.13) * 바게트피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 월갈이배추국 (5.6.9.16) * 낙지야채초우침 (5.6.13) * 나박김치(9) * 쥬시쿨에이드		* 잡곡밥 * 치즈스타트 (1.2.5.6) * 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) * 고사리나물볶음 (5.6) * 부추장떡 (5.6.13) * 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) * 배추김치(9) * 단감		* 잡곡밥 * 일큰계란탕 (1.5.6.9.13) * 무쌈 * 누들밀떡볶이 (1.5.6.13) * 고구마튀김(5.6) * 김말이 (1.5.6.16) * 오리훈제 * 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/	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		홍합-국내산 율파래-국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.43	902.26	886.74	869.76	930.06	877.70	902.36	921.54			
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.39	124.50	139.40	118.95	129.96	133.36	149.60	132.49			
단백질(g)	20.31	20.31	17.57	47.67	35.45	30.90	46.56	33.89	24.46	49.00			
지방(g)	0.00	0.00	24.04	23.10	19.79	29.25	23.95	22.16	23.93	20.40			
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	185.63	180.07	145.12	240.67	203.52	158.79	93.90	218.31			
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.53	0.67	0.54	0.45	1.00	0.38	0.83			
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.69	0.61	0.47	0.74	0.66	0.97	0.52	0.87			
비타민C(mg)	26.54	33.40	23.27	19.25	30.19	22.04	27.54	17.31	26.57	57.86			
칼슘(mg)	239.96	283.54	190.38	124.94	209.34	206.44	262.68	148.51	182.89	214.89			
철분(mg)	3.64	4.62	4.15	3.27	4.93	3.18	4.36	4.99	8.62	5.00			

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/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.감