

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 03일(월)	11월 04일(화)	11월 05일(수)	11월 06일(목)	11월 07일(금)	11월 08일(토)	11월 09일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 하트떡국 (1.5.6.16) · 돈육골소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 알감자스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 아람주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 미니견과류향박(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) · 배추김치(9) · 미숫가루라떼(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 살구쟁쟁케익(1.2.5.6) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 고추장닭볶음(5.6.13.15) · 베이컨맛살전(1.5.6.8.10) · 총각김치(9) · 심콩주스(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 푸레주르롤케익(1.2.5.6) · 들깨무채국(5.6.9) · 사대김치찜(5.6.9.10.13) · 계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) · 총각김치(9) · 바나나우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국밥(5.9.16) · 사과소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) · 참치두부소보로(5.6.13) · 배추김치(9) · 네니아요구르트(2) · 썬빵(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 약과링도넛(1.2.5.6) · 순두부계란국(1.5.9) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 수수부꾸미(5) · 총각김치(9) · 트로피칼주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 초코취남시에(1.2.5.6) · 쇠고기무국(5.6.16) · 숙주새우계란볶음(1.5.6.9.13.18) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 사과망고주스(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/국내산스팸-수입	국내산/국내산베이컨-수입	국내산/국내산베이컨-수입	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		가자미-미국산							새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.61	828.74	859.32	821.91	905.27	818.29	798.40	897.57
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.52	126.77	134.16	124.15	120.23	117.03	129.16	121.78
단백질(g)	20.31	20.31	14.86	29.85	29.90	28.89	38.41	28.32	26.87	33.23
지방(g)	0.00	0.00	25.62	21.65	21.69	22.69	28.16	24.85	18.30	28.86
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	240.97	631.84	243.64	95.19	183.13	51.03	40.34	106.32
티아민(mg)	0.34	0.41	0.46	0.63	0.40	0.32	0.69	0.28	0.38	0.37
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.42	0.32	0.56	0.29	0.65	0.30	0.23	0.46
비타민C(mg)	26.54	33.40	16.48	17.68	15.31	36.95	5.38	7.10	19.87	22.46
칼슘(mg)	239.96	283.54	248.51	106.63	192.31	300.86	406.21	236.56	271.48	216.92
철분(mg)	3.64	4.62	3.08	2.57	3.00	2.99	4.04	2.84	5.90	4.59

* 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, 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 03일(월)	11월 04일(화)	11월 05일(수)	11월 06일(목)	11월 07일(금)	11월 08일(토)	11월 09일(일)
				· 잡곡밥 · 전복살미역국 (5.6.9.18) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 쇠고기잡채 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 굴 · 케익(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.10.13.16) · 로제파스타(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13) · 마늘빵(2.5.6) · 명엽채(5.6.13) · 감치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 경양식왕돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 파인애플	· 꼬치어묵우동 (1.5.6.7.8.9.13.18) · 고기/감치만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 멕시코샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 배추겉절이(9) · 햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 블루레몬에이드(13)	· 잡곡밥 · 한우우거지장터국밥(5.6.9.16) · 마늘쫀대지고기볶음(5.6.10.13) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 가자미튀김(5.6) · 깍두기(9) · 양파소스(5.6.13) · 망고라씨(2)	· 잡곡밥 · 바지락우국(5.9.18) · 아보카도콕샐러드(1.2.5.6.10.12.13) · 목감치우침(3.5.6.9.13) · 오리열탄불고기(5.6.13) · 순대떡장정(2.5.6.10.12.13.16) · 총각김치(9) · 썬다시마(5.6.13)	· 바논드카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) · 아육된장국(5.6.9) · 달걀찜(1.9) · 시금치고추장우침(5.6.13) · 닭봉령마늘소스(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 연시	· 잡곡밥 · 꼬마버섯빵(1.2.5.6) · 고추장찌개(5.6.10) · 상추겉절이(5.6.13) · 김치전(5.6.9) · 삼겹살모듬구이(2.5.6.9.10.15.16) · 배추김치(9) · 배
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				전복살-필리핀	새우-베트남		가자미-미국산	바지락-국내산 썬다시마-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	13.83	906.13	943.76	1,036.11	816.64	860.13	873.36	916.49
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.26	126.03	142.18	161.04	131.24	134.64	127.57	126.22
단백질(g)	20.31	20.31	14.92	35.54	33.71	38.71	33.30	28.05	39.97	44.19
지방(g)	0.00	0.00	23.82	27.22	25.95	26.17	16.78	24.02	21.72	24.62
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	185.27	158.15	124.07	168.28	247.30	228.54	296.72	66.01
티아민(mg)	0.34	0.41	0.60	1.00	0.43	0.58	0.47	0.54	0.65	1.00
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.60	0.63	0.39	0.50	0.74	0.74	0.53	0.62
비타민C(mg)	26.54	33.40	34.91	35.53	38.97	43.92	29.29	26.83	28.53	17.77
칼슘(mg)	239.96	283.54	323.53	210.13	280.81	480.22	355.50	290.99	254.25	137.49
철분(mg)	3.64	4.62	4.86	4.85	4.05	4.28	2.93	8.20	4.43	3.18

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 03일(월)	11월 04일(화)	11월 05일(수)	11월 06일(목)	11월 07일(금)	11월 08일(토)	11월 09일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 치커리유자무침 (13) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 장각바베큐구이(5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 흑당버블라떼(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 마라탕(새우) (1.2.5.6.10.13.15.16) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 관홍기(5.6.12.13.15) · 자반고등어구이(5.7) · 배추김치(9) · 단감사과샐러드(1.2.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자용삼이국(5.6.9.17) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 참나물겉절이(5.6.13) · 들깨백불고기(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) · 크리미어니언핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) · 시금치된장국(5.6.9) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 돌주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시래기된장국(5.6.9) · 감자채마늘햄(1.2.5.6.10.15.16) · 삼겹살김치볶음(5.9.10) · 통두부구이(5) · 총각김치(9) · 다꼬야끼(1.2.5.6.13) · 메론 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 코다리살조림(5.6.13) · 미니새송이볶음(1.5.6.13) · 명란한떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 빙그레토픽(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 깍두기볶음밥(5.6.9.10) · 메이플포칸파이(1.2.5.6.14) · 유부국(5.6) · 계란후라이(1.5) · 닭데리아끼구이(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 연근사과흑임자무침(1.5.13) · 꿀
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/	국내산/	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		새우-베트남						코다리-러시아		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	13.82	930.67	929.85	910.59	839.63	951.90	916.80	882.10
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.14	133.70	124.38	124.21	124.86	119.44	120.24	120.35
단백질(g)	20.31	20.31	20.77	40.77	49.55	48.95	45.97	46.60	53.37	49.99
지방(g)	0.00	0.00	23.09	24.16	22.22	21.94	15.88	30.34	23.79	21.17
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	135.21	212.00	44.83	217.54	141.61	60.05	123.79	125.33
티아민(mg)	0.34	0.41	0.82	0.39	0.58	0.94	1.09	1.11	0.94	0.85
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.58	0.75	0.38	0.55	0.76	0.47	0.72	0.55
비타민C(mg)	26.54	33.40	21.56	15.23	37.19	13.62	32.52	9.23	9.40	55.32
칼슘(mg)	239.96	283.54	220.01	268.30	132.81	211.78	274.96	212.23	347.92	209.25
철분(mg)	3.64	4.62	4.38	3.80	2.69	4.16	6.49	4.76	3.99	4.33

* 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 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.감