

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					11월 10일(월)	11월 11일(화)	11월 12일(수)	11월 13일(목)	11월 14일(금)	11월 15일(토)	11월 16일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돌곰밥치즈케이크(1.2.5.6) · 조랭이떡국(1.5.6.16) · 꽃말살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) · 총각김치(9) · 꿀단지우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 전복소라죽(9.18) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 용가리치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 짬두기(9) · 채소담은키위사과(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우리밀초코파이(1.2.5.6) · 롤만두케란국(1.5.6.9.10.16.18) · 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · 요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 구운도넛(1.2.5.6) · 미소된장국(5.6) · 설렁탕(5.6.9.16) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 연두부/장장(5.6.13) · 한우불고기(5.6.13.16) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 김구이 · 굴 · 사과 · 짬두기(9) · 김자반(5) · 애플망고주스(13) 			
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품					중국산/	중국산/	중국산/	중국산/			
명태/가공품					러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품					노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품					세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품					원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
꽃게/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
참조기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
다랑어/가공품					원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
아귀/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품					베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						전북-필리핀 소라살-터키					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	35.87	865.44	860.33	779.44	1,851.81				
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.20	131.45	123.03	109.44	219.08				
단백질(g)	20.31	20.31	17.99	36.39	33.61	29.52	94.03				
지방(g)	0.00	0.00	27.81	20.10	24.67	23.70	64.47				
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	175.63	346.41	41.43	151.11	163.57				
티아민(mg)	0.34	0.41	1.22	1.51	0.57	0.64	2.17				
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.77	0.65	0.43	0.48	1.53				
비타민C(mg)	26.54	33.40	38.45	10.04	60.09	3.87	79.80				
칼슘(mg)	239.96	283.54	383.30	546.14	227.11	398.26	361.69				
철분(mg)	3.64	4.62	6.23	3.62	3.14	5.09	13.08				

* 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 전쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일같이배추/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 10일(월)	11월 11일(화)	11월 12일(수)	11월 13일(목)	11월 14일(금)	11월 15일(토)	11월 16일(일)
					· 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.9.16) · 슈프링양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 새송이고추장구이 (5.6.13) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치(9) · 딸바우유(2.13)	· 잡곡밥 · 감자수제비만두국 (1.5.6.9.10.16.18) · 돈육불고기 (5.6.10.13) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 대하소금구이(9) · 배추김치(9) · 빼빼로(1.2.5.6) · 사과 · 양배추쌈(5.6.13)	· 참쌀밥 · 닭다리삼계탕 (15) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 애호박전(1.5.6) · 우리팍전 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 단감 · 참쌀모찌떡(6)				
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						대하(새우)-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.94	886.47	884.49	849.17					
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.93	124.35	128.10	119.16					
단백질(g)	20.31	20.31	21.96	45.69	54.15	43.54					
지방(g)	0.00	0.00	21.11	23.17	16.37	21.71					
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	187.39	137.55	251.58	173.03					
티아민(mg)	0.34	0.41	1.06	0.55	1.84	0.80					
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	1.12	0.64	2.03	0.70					
비타민C(mg)	26.54	33.40	54.70	59.12	48.97	56.02					
칼슘(mg)	239.96	283.54	252.04	272.46	224.18	259.49					
철분(mg)	3.64	4.62	4.68	3.00	5.98	5.06					

* 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 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.명품, 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 10일(월)	11월 11일(화)	11월 12일(수)	11월 13일(목)	11월 14일(금)	11월 15일(토)	11월 16일(일)
				· 잡곡밥 · 알큰샤브샤브 (5.6.9.16) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 리얼직화석쇠불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 메론 · 미쯔블랙 (1.2.4.5.6)	· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.5.6.13.15) · 누텔라생크림와플(1.2.5.6.13) · 미소된장국(5.6) · 소라살야채우침(5.6.13) · 나박김치(9) · 올데이주스(13)	· 잡곡밥 · 열갈이배추국(5.6.9.16) · 단호박견과류찜(4.13) · 치즈스틱(1.2.5.6) · 돈갈비구이(5.6.10.13.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 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					소라살-터키					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	16.64	912.13	959.32	933.74				
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.62	123.83	135.21	126.41				
단백질(g)	20.31	20.31	20.53	51.31	50.58	40.42				
지방(g)	0.00	0.00	23.85	22.02	25.00	26.45				
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	183.30	94.06	179.93	275.92				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.87	1.10	0.73	0.79				
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.72	0.62	0.89	0.65				
비타민C(mg)	26.54	33.40	39.73	15.94	80.87	22.38				
칼슘(mg)	239.96	283.54	229.48	131.85	322.83	233.77				
철분(mg)	3.64	4.62	5.29	4.39	7.58	3.89				

* 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 등에사용하는 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.잰