

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 24일(월)	11월 25일(화)	11월 26일(수)	11월 27일(목)	11월 28일(금)	11월 29일(토)	11월 30일(일)
				· 잡곡밥 · 레몬마들렌 (1.2.5.6) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13) · 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 김치낙지죽 (5.6.9) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 코다리콩나물찜 (5.6.13) · 연양식물고기산적볶음 (2.5.6.13.16) · 총각김치(9) · 퀴리우유(2.5)	· 잡곡밥 · 사과두부도넛 (1.2.5.6) · 황태미역국(5.6) · 콩나물볼고기 (5.6.10.13) · 소프트오믈렛 (1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 노티드주스(13)	· 잡곡밥 · 연근양공조림 (4.5.6.13) · 검은깨온두부(5) · 미역새우초무침 (5.6.9.13) · 뜯음김치볶음 (5.9.10) · 감말랭이 (5.9.10) · 오레오즈(13) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 우리밀고구마빵 (1.2.5.6) · 쇠고기야채전골 (5.6.16) · 콩치킨치조림 (5.6.9) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 비타하라봉주스 (13)	· 잡곡밥 · 초코칩파운드케익(1.2.5.6) · 명란두부겉국 (5.9) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 크림마라이스라떼	· 잡곡밥 · 소프트쿠키익 (1.2.5.6) · 오징어무국 (5.6.17) · 목살큐브스테이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)
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							새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	0.10	798.82	832.02	803.44	823.16	755.17	900.49	788.05
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.06	118.81	125.34	116.21	128.52	109.26	125.09	114.63
단백질(g)	20.31	20.31	15.94	26.03	41.85	31.44	34.94	24.51	32.29	26.59
지방(g)	0.00	0.00	24.00	23.25	16.78	22.53	20.56	23.10	28.66	22.87
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	248.93	317.89	77.00	597.52	146.98	105.27	83.84	41.94
티아민(mg)	0.34	0.41	0.55	0.59	0.43	0.64	0.79	0.32	2.07	0.61
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	1.04	0.19	0.56	0.23	3.91	0.31	0.44	0.36
비타민C(mg)	26.54	33.40	19.56	34.53	7.03	8.45	11.96	35.84	27.90	54.36
칼슘(mg)	239.96	283.54	259.86	80.25	210.16	143.87	704.92	160.10	358.21	126.37
철분(mg)	3.64	4.62	5.05	1.62	4.28	2.08	12.08	5.18	4.23	2.03

* 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		11월 24일(월)	11월 25일(화)	11월 26일(수)	11월 27일(목)	11월 28일(금)	11월 29일(토)	11월 30일(일)		
		* 잡곡밥 * 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) * 브로콜리두부(5) * 표고버섯전 (1.2.5.6.10.12.15.16) * 레온크림새우 (1.2.3.5.9.13) * 배추김치(9) * 굴 * 캔디떡 (4.5.14.19)	* 잡곡밥 * 봉골레스파게티 면(1.5.6.13.18) * 어묵국(1.5.6) * 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) * 애호박새우살볶음(9.13) * 감자샐러드함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 파인애플샐러드(1.2.5.6.12.13)	* 소고기강된장비빔밥(1.5.6.13.16) * 북어무국(5.6) * 건새우마늘종(5.6.9.13) * 계란후라이(1.5) * 나박김치(9) * 딸기참라떼(2.13) * 콘새우브레드(1.2.5.6.9.12.13)	* 잡곡밥 * 김비빔면 (1.3.5.6.7.13.18) * 에그타르트 (1.2.5.6) * 아귀매운탕(5.6) * 소고기오이나물(5.6.13.16) * 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) * 배추김치(9) * 단감	* 잡곡밥 * 참깨수제비국 (1.5.6.9.15) * 계란장조림 (1.5.6.13) * 낙지볶음 (5.6.13) * 라이스틱 (5.6.12.13) * 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) * 총각김치(9) * 배	* 바지락칼국수(새우) (6.9.13.18) * 어니언소금빵도그 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) * 왕새우튀김 (1.5.9.12.13) * 배추겉절이(9) * 리이브주스(13)	* 잡곡밥 * 근대원장국 (5.6.9) * 콩나물파우칭 (5.6.13) * 삼겹살푸우미볶음(5.6.10.13) * 부추장떡(5.6) * 배추김치(9) * 무쌈(5.6.13) * 사과 * 미니프링클스 (1.2.5)		
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		바지락, 모시조개-국내산 새우-베트남					바지락, 미더덕-국내산 새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	14.86	981.66	942.02	834.08	937.11	909.12	924.74	799.08
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.87	134.40	139.71	124.68	131.59	141.76	147.71	122.06
단백질(g)	20.31	20.31	18.46	45.56	34.26	40.84	45.00	45.08	44.03	27.80
지방(g)	0.00	0.00	22.67	27.36	26.76	19.37	24.90	16.66	15.21	20.33
비타민A(㎍RAE)	182.56	255.66	183.59	94.48	137.05	300.53	114.56	271.32	1,178.22	78.38
티아민(mg)	0.34	0.41	0.77	0.64	1.23	0.57	0.73	0.69	0.56	0.55
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.84	0.78	0.41	1.04	1.27	0.72	0.33	0.51
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.98	46.70	31.36	52.75	23.85	25.25	30.45	11.54
칼슘(mg)	239.96	283.54	331.15	303.57	191.77	545.77	364.76	249.91	248.14	164.82
철분(mg)	3.64	4.62	6.46	8.98	3.74	7.27	5.44	6.88	7.11	3.59

* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩김치, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
 ※ 2023.7.1.부터 25-29일 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.알레르기 정보

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 24일(월)	11월 25일(화)	11월 26일(수)	11월 27일(목)	11월 28일(금)	11월 29일(토)	11월 30일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 피훈합국 (5.6.13.18) · 안동찜닭 (5.6.13.15.16) · 깻잎나물볶음 · 칠리두부강정 (5.6.12.13) · 총각김치(9) · 사인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 페스트리파배기 (1.2.5.6.13) · 시금치된장국 (5.6.9) · 낙지야채초무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 블루베리바나나 스무디(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 배추된장국(5.6) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 율파래무생채 (5.6.13) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 오레오츄러스 (1.2.5.6) · 총각김치(9) · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 목살필라프 (5.6.10.12.13.18) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 뿌링클치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 꿀대구구이 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 콩크러쉬 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치된장국 (5.6.9) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 얼갈이무침 (5.6.13) · 연유옥수수전 (2.6.13) · 감자그라탕 (2.5.6.13.16) · 총각김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 순두부달걀찜 (1.5.9) · 새우까스 소스파로배식 (1.5.6.9.12.13) · 깻두기(9) · 데르뜨과일젤리 · 마카로니샐러드 (1.2.5.6.8.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 계란파국(1.9) · 시금치무침 (5.6.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13) · 갈릭버터감자튀김 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 굴
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/
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				홍합-국내산		물파래-국내산	대구살-러시아			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.76	780.39	895.01	847.81	983.74	932.75	925.14	989.28
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.17	115.25	128.51	117.62	121.86	132.62	140.47	152.23
단백질(g)	20.31	20.31	17.97	30.46	38.73	36.78	61.43	29.67	31.74	42.86
지방(g)	0.00	0.00	25.85	20.98	24.80	24.88	25.93	29.39	25.39	23.06
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	179.49	197.83	267.22	108.02	176.94	147.46	206.43	159.87
티아민(mg)	0.34	0.41	0.54	0.42	0.49	0.84	0.67	0.29	0.43	1.24
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.69	0.61	0.79	0.66	0.84	0.56	0.48	0.45
비타민C(mg)	26.54	33.40	22.65	13.45	22.64	37.24	17.91	22.00	14.35	48.01
칼슘(mg)	239.96	283.54	244.43	184.37	280.28	170.95	344.32	242.25	366.73	291.12
철분(mg)	3.64	4.62	4.88	4.07	6.41	6.58	3.06	4.29	6.61	4.67

* 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