

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 01일(월)	12월 02일(화)	12월 03일(수)	12월 04일(목)	12월 05일(금)	12월 06일(토)	12월 07일(일)	
				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center;">주간 학교급식 영양량</p>				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						홍합살-국내산			가자미-미국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	3.78	844.19	870.05	829.21	859.55	757.03	900.47	800.86	
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.87	128.48	121.88	125.18	131.57	117.76	122.34	119.61	
단백질(g)	20.31	20.31	14.92	29.61	35.14	29.56	32.27	26.60	38.06	32.77	
지방(g)	0.00	0.00	24.21	22.32	25.94	21.78	22.12	18.29	25.95	19.30	
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	236.78	95.11	191.30	471.53	329.37	96.59	101.39	730.15	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.58	0.52	0.51	0.56	0.71	0.58	0.51	0.51	
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.57	0.41	0.64	0.38	1.03	0.37	0.37	0.40	
비타민C(mg)	26.54	33.40	15.71	7.06	13.07	16.02	30.30	12.09	28.62	12.76	
칼슘(mg)	239.96	283.54	265.39	129.94	348.25	199.72	429.23	219.79	392.00	303.78	
철분(mg)	3.64	4.62	4.04	2.56	5.28	3.78	5.15	3.43	3.33	3.68	

\* 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, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/일갈이배추/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				12월 01일(월)	12월 02일(화)	12월 03일(수)	12월 04일(목)	12월 05일(금)	12월 06일(토)	12월 07일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 대합살미역국 (5.6.18)</li> <li>· 한우불고기 (5.6.13.16)</li> <li>· 비빔당면 (1.5.6.9.13.17)</li> <li>· 취나물볶음 (5.6)</li> <li>· 총각김치 (9)</li> <li>· 굴</li> <li>· 블루베리크림치즈와플 (1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 열갈이배추국 (5.6.9.16)</li> <li>· 가마보꼬어묵볶음 (1.5.6.13.18)</li> <li>· 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13)</li> <li>· 새우야채전 (1.6.9.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 갯잎상추쌈 (5.6.13)</li> <li>· 아이스망고치즈샐러드 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나가사끼짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18)(새우)</li> <li>· 랍스터왕교자 (1.5.6.9.16.18)</li> <li>· 닭가슴살캐사디아 (2.5.6.12.13.15)</li> <li>· 배추겉절이 (9)</li> <li>· 야채춘권 (1.5.6.10.12.13)</li> <li>· 청포도에이드 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 북어콩나물국 (5.9)</li> <li>· 야채달걀찜 (1.9)</li> <li>· 가지나물 (5.6)</li> <li>· 순대달걀비 (2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 붕어빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 도토리묵온국 (5.6)</li> <li>· 시금치고추장무침 (5.6.13)</li> <li>· 연양식물고기전 (1.2.6.16)</li> <li>· 가지미까스 (5)</li> <li>· 양념김치 (9.13)</li> <li>· 다꼬야끼 (1.2.5.6.13)</li> <li>· 사과</li> <li>· 콘소스 (1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 돈육불고기비빔밥 (따로배식) (5.6.10.13)</li> <li>· 콘&amp;치즈브래드 (1.2.5.6)</li> <li>· 근대된장국 (5.6.9)</li> <li>· 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 나뭇김치 (9)</li> <li>· 복숭아아이스티 (11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 쇠고기갈자국 (5.6.16)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 도라지오이생채 (5.6.13)</li> <li>· 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 샤인머스켓</li> </ul>
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	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	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베어컨-수입
닭고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산
낙지/가공품	중국산/	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	러시아/러시아
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	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	원양산/원양산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	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	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	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	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산	대합살-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	10.82	903.80	880.14	965.77	813.19	879.47	925.26	956.72
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.77	128.36	119.76	143.29	120.50	126.75	133.27	124.21
단백질(g)	20.31	20.31	18.68	45.26	44.96	43.92	40.52	31.88	37.94	45.98
지방(g)	0.00	0.00	23.55	23.24	22.91	25.60	17.51	26.45	26.50	28.17
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	217.18	193.08	276.27	278.40	171.40	166.76	111.51	166.36
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.59	0.77	1.00	0.47	0.51	1.05	0.96
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.56	0.72	0.65	0.40	0.50	0.56	0.54	0.73
비타민C(mg)	26.54	33.40	24.90	35.60	25.00	31.72	11.91	20.29	27.37	19.15
칼슘(mg)	239.96	283.54	295.62	368.29	381.41	238.78	239.03	250.60	200.68	264.05
철분(mg)	3.64	4.62	6.10	9.52	4.15	6.86	4.86	5.12	4.48	4.10

\* 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/열갈이배추/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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량					12월 01일(월)	12월 02일(화)	12월 03일(수)	12월 04일(목)	12월 05일(금)	12월 06일(토)	12월 07일(일)
					· 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 스텝부대찌닭 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 호떡쌀곰만두(1.5.6.15) · 배추김치(9) · 아이스크림(1.2.5)	· 오므라이스(1.2.5.6.12.13.16.18) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 미나리무생채(13) · 궁중떡볶음(5.6.13.16) · <b>간종새우(1.5.6.9.10.13.16.18)</b> · 배추김치(9) · 찹쌀떡(9)	· 잡곡밥 · 감자수제비국(5.6) · 명란두부조림(1.5.6.13) · 열갈이무침(5.6.13) · 돈갈비구이(5.6.10.13.16) · 총각김치(9) · 과일요플레샐러드(2.4.13)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13) · 배추된장국(5.6) · 건두부볶음(5.6.9.10.13.18) · 피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15) · 나박김치(9) · 아침에주스(13)	· 잡곡밥 · 미소된장국(5.6) · 신선밀떡볶이(1.5.6.13) · 햄마늘쫄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 어묵튀김(1.5.6) · 닭데리야끼구이(5.6.13.15) · 야끼만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) · 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) · 메밀김치전병(5.6.10.13) · 어묵튀김(1.5.6) · 닭데리야끼구이(2.3.5.6.16.18) · 불닭쟁이버섯구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 사과	· 김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 시금치된장국(5.6.9) · 참나물무침(5.6) · 계란후라이(1.5) · 닭동원간장구이(5.6.13.15.18) · 찜닭만두(1.5.6.10.16.18) · 총각김치(9) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)
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 스텝-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
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		동태알-미국, 러시아				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	12.23	886.30	934.83	907.46	945.67	824.29	947.20	923.18	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.03	115.03	135.90	127.28	132.36	128.76	140.93	126.21	
단백질(g)	20.31	20.31	19.53	38.79	42.58	45.71	47.62	44.19	41.84	45.51	
지방(g)	0.00	0.00	23.44	28.54	24.28	24.05	24.86	15.06	23.89	24.19	
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	145.97	179.50	133.17	157.57	114.43	145.20	99.81	229.45	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.70	0.50	0.99	0.58	0.59	0.97	0.62	
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.75	0.59	1.02	0.88	0.73	0.50	0.52	0.67	
비타민C(mg)	26.54	33.40	47.11	18.03	20.82	50.91	130.19	15.59	10.32	22.14	
칼슘(mg)	239.96	283.54	268.52	305.44	236.56	313.28	220.23	267.11	225.62	232.14	
철분(mg)	3.64	4.62	6.21	10.91	5.62	4.94	4.71	4.84	3.75	5.51	

\* 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, 결절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 결절이, 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