

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)	12월 20일(토)	12월 21일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 하트떡국 (1.5.6.16) · 알감자조림 (1.5.6.13) · 매운사대짬 (5.6.10.13) · 총각김치(9) · 비타민담은주스(13) · 우리밀구운도넛 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 누룽밥 · 초코핫케익 (1.2.4.5.6) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 허브훈제닭다리살(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 바나나우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도라에몽빵 (1.2.6) · 오징어무국 (5.6.17) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 헬로엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 초코슈롱도넛 (1.2.5.6) · 새우원양국 (1.2.5.6.9.13.15.18) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 김구이 · 깍두기(9) · 꿀단지우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 뜰깨순두부국 (5.6.9) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 명태살두부전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 참다래주스(키위)(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/
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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.53	862.23	899.99	864.37	930.96	872.97		
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.31	133.24	130.90	137.97	127.34	130.07		
단백질(g)	20.31	20.31	17.46	32.61	37.64	37.64	42.85	40.16		
지방(g)	0.00	0.00	22.23	21.29	24.55	16.79	25.98	19.42		
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	310.30	752.50	207.20	37.21	443.81	110.77		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.58	0.58	0.36	0.41	1.03	0.51		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.61	0.58	0.61	0.60	0.71	0.58		
비타민C(mg)	26.54	33.40	23.35	15.70	12.62	8.84	10.47	69.11		
칼슘(mg)	239.96	283.54	377.98	275.54	352.29	226.46	788.51	247.11		
철분(mg)	3.64	4.62	4.13	3.76	4.47	2.90	4.96	4.58		

* 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, 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(「원산지표시제 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 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)	12월 20일(토)	12월 21일(일)
		· 잡곡밥 · 해물수제비국 (5.6.9.13)(새우) · 콜샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 닭갈비(5.6.13.15) · 페퍼로니마늘짬뽕음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 황태맑은국 (5.6.9) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 비름나물무침 (5.6.13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 고구마고로케 (1.5.6) · 총각김치(9) · 배	· 크래미유부초밥 (1.2.5.6.8.9.13.16.18) · 육개장칼국수 (5.6.13.16) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 찹쌀떡(9)	· 콩나물밥 (5.6.16) · 배추된장국 (5.6.9) · 세발나물겉절이 (5.6.13) · 허니콤보치킨 (2.5.6.13.15.18) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 총각김치(9) · 사과 · 크래커감자샐러 (1.2.4.5.6.10.13)	· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 속갯두부무침(5) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 깍두기(9) · 군호박고구마 · 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 베이컨-수입	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/	국내산/	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
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.70	848.11	903.99	977.35	916.37	831.80
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.53	123.79	120.64	153.86	124.40	123.60
단백질(g)	20.31	20.31	16.85	45.40	40.85	28.01	42.27	29.49
지방(g)	0.00	0.00	24.62	17.87	27.44	26.89	25.02	23.63
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	187.13	242.21	150.92	189.63	226.84	126.03
티아민(mg)	0.34	0.41	0.66	0.54	1.01	0.38	0.64	0.74
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.56	0.53	0.69	0.46	0.63	0.50
비타민C(mg)	26.54	33.40	31.70	34.30	22.48	19.47	25.05	57.20
칼슘(mg)	239.96	283.54	251.24	203.68	198.77	382.32	291.11	180.32
철분(mg)	3.64	4.62	4.00	3.95	4.46	3.38	4.33	3.88

* 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.명콩, 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				12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)	12월 20일(토)	12월 21일(일)
				· 잡곡밥 · 찹쌀순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 우렁쌀(5.6.13) · 들깨고사리나물 (5.6) · 콘치즈곰만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 뽕피젤(1.2.5) · 양배추쌈(5.6.13)	· 잡곡밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 가르보스파게티 (1.2.5.6.10.13) · 칼릭빅바게트 (2.5.6) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 날치알달걀찜(1) · 마라로제짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 딸기모찌떡 (6.13)	· 소보루비빔밥(따로배식) (1.5.6.9.13.16) · 얼큰쇠고기우국 (5.6.16) · 핫타이누들샐러드(1.5.6.12.13) · 파닭꼬치 (5.6.12.13.15) · 나박김치(9) · 딸기요거트스무디(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 베이컨-수입	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				우렐살-국내산 바지락-국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	17.85	934.63	990.78	867.41	986.26			
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.65	128.81	138.15	130.35	132.86			
단백질(g)	20.31	20.31	20.02	53.82	39.47	40.33	53.70			
지방(g)	0.00	0.00	23.33	21.72	30.35	18.90	26.08			
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	165.65	105.63	141.79	205.75	209.46			
티아민(mg)	0.34	0.41	2.22	1.17	6.18	0.81	0.71			
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.80	0.59	0.83	0.68	1.08			
비타민C(mg)	26.54	33.40	36.64	23.41	33.92	37.79	51.44			
칼슘(mg)	239.96	283.54	257.78	281.21	225.23	217.14	307.54			
철분(mg)	3.64	4.62	6.70	4.59	4.27	4.20	13.76			

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 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 25-29년 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