

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 22일(월)	12월 23일(화)	12월 24일(수)	12월 25일(목)	12월 26일(금)	12월 27일(토)	12월 28일(일)
				· 잡곡밥 · 참치김치찌개(5.9) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 흑임자한돈볼고기불(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 과일모양에이드(13) · 클레이즈도넛(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 몬테크리스토센드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) · 코다리콩나물찜(5.6.13) · 비엔나굴소스볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 보리차	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 미역된장국(5.6.9) · 뜬육골소스숙주볶음(5.6.10.13.18) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 진한초코(2.13)	· 잡곡밥 · 토마토달걀볶음(1.5.12.13) · 총각무지찜(5.6.9) · 파리고추멸치볶음(5.13) · 뜬육훈제볶음(5.6.10) · 맛밥 · 시리얼(5.6) · 우유(2)	· 잡곡밥 · 낙지연포탕(5.6.9.18) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 솥불닭다리살구이(5.6.15) · 배추김치(9) · 던킨도넛(1.2.5.6) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 컵케익(1.2.5.6) · 열갈이된장국(5.6.9) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 가마보꼬연근전(1.5.6) · 총각김치(9) · 베스킨라빈스우유(2)	· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6) · 김치순두부국(5.9) · 후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 복숭아허니그린티(2.13)
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	5.43	834.86	914.66	885.87	817.99	772.77	815.36	822.51
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.75	124.27	125.01	121.66	112.80	107.37	120.49	125.13
단백질(g)	20.31	20.31	16.21	25.08	40.91	37.95	37.86	27.06	34.77	24.14
지방(g)	0.00	0.00	27.03	26.01	26.31	26.09	21.55	25.17	19.75	23.56
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	204.37	471.58	205.32	97.62	172.89	74.45	384.02	68.14
티아민(mg)	0.34	0.41	0.50	0.31	0.58	0.65	0.67	0.30	0.82	0.49
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.50	0.31	0.59	0.48	0.80	0.31	0.75	0.27
비타민C(mg)	26.54	33.40	21.48	16.24	36.88	8.18	17.04	29.08	8.30	43.59
칼슘(mg)	239.96	283.54	226.59	162.41	202.42	228.84	398.46	140.83	646.21	151.60
철분(mg)	3.64	4.62	3.33	2.93	3.23	3.67	3.72	3.11	4.76	2.41

* 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				12월 22일(월)	12월 23일(화)	12월 24일(수)	12월 25일(목)	12월 26일(금)	12월 27일(토)	12월 28일(일)
				· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 싸먹는오리(5.6.13) · 장각배베큐구이(5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 홍박시루떡(5) · 굴	· 잡곡밥 · 쇠고기무국(5.6.16) · 삼색나물무침(13) · 오리불고기(5.6.13) · 슈러스고구마맛탕(1.2.5.6.13) · 바사삭순살가자미(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 감자크림스프(2.5.6.13.16) · 해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13.17)(새우) · 돈마호크(2.10) · 배추김치(9) · 스테이크소스(5.6.12.13.16) · 참치옥수수샐러드(1.5.13) · 케익(1.2.5.6) · 파인애플	· 잡곡밥 · 시금치된장국(5.6.9) · 옥수수달걀찜(1.5.6.8.9.13) · 백김치도토리묵(5.6.9.13) · 삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈(5.6.13) · 샤인머스켓 · 야채스틱	· 잡곡밥 · 모듬순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) · 코다리시래기조림(5.6.13) · 치킨유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 치즈떡구이(2.5.6.13) · 깻두기(9) · 생딸기요거트(2.13)	· 쌀국수(5.6.15.16.18) · 반미샌드위치(1.2.5.6.12.13.16) · 고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 목살간장구이(5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 사과파이(1.2.5.6) · 바지락무국(5.9.18) · 상추파무침(5.6.13) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 목살간장구이(5.6.10.13) · 보쌈김치(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/
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
국말치, 건새우, 다시마 국내산					가자미-미국산	새우-베트남				바지락-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.77	852.51	805.01	1,001.24	853.26	888.28	796.74	979.80
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.09	119.72	122.44	128.35	117.19	123.89	111.83	132.70
단백질(g)	20.31	20.31	21.64	38.38	45.44	57.71	44.78	49.65	25.86	49.04
지방(g)	0.00	0.00	22.27	23.79	13.90	27.53	21.18	21.50	27.29	25.84
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	184.63	123.21	227.92	139.88	243.11	189.05	50.79	169.94
티아민(mg)	0.34	0.41	1.01	0.57	0.56	2.50	0.97	0.47	0.45	1.09
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.60	0.55	0.63	0.50	0.70	0.60	0.37	0.70
비타민C(mg)	26.54	33.40	45.97	60.30	30.99	57.67	30.61	50.29	113.37	37.25
칼슘(mg)	239.96	283.54	213.63	135.74	166.46	148.22	210.29	407.44	190.43	223.07
철분(mg)	3.64	4.62	4.34	3.23	4.90	3.67	5.00	4.90	4.16	5.69

* 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 찰쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 22일(월)	12월 23일(화)	12월 24일(수)	12월 25일(목)	12월 26일(금)	12월 27일(토)	12월 28일(일)
				• 잡곡밥 • 미니빵오쇼콜라 (1.2.5.6) • 등뼈감자탕 (2.5.6.9.10) • 오이깍두기 (9.13) • 명란두부구이 (1.5.6.13) • 닭봉대리야끼구이 (5.6.13.15.18) • 석박지(9) • 샤인머스켓	• 잡곡밥 • 카라이마제소바 (5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) • 호박된장국(5.6) • 감자채볶음 (5.10) • 리얼치즈블랙돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 종각김치(9) • 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13)	• 잡곡밥 • 매생이무국 (5.6.9.18) • 꼬시래기야채무침(5.6.13) • 맵솔랭킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) • 지짐꿌전(2.5.6) • 깍두기(9) • 미니꼬북침 (1.2.5.6) • 배	• 소불고기김치비빔밥(따로배식)(5.6.9.13.16) • 미소된장국(5.6) • 소라살야채무침 (5.6.13) • 브레디드새우꼬치(1.5.6.9.12.13) • 나박김치(9) • 따옴주스(13)	• 잡곡밥 • 알곤이동태찌개 (5.6) • 크래미오무침 (1.5.6.8.13) • 닭볶음 (5.6.13.15) • 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) • 배추김치(9) • 아이스크림 (1.2.5)	• 잡곡밥 • 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) • 콩나물김무침 (5.6) • 낙지야채볶음 (5.6.13) • 치즈떡갈비꼬치 (1.5.6.10.13.15.16) • 아이스크림 (1.2.5) • 배추김치(9) • 사과	• 새우베이컨볶음(1.2.5.6.9.10.13.18) • 배추콩가루국 (5.6) • 유채나물무침 (5.6) • 아보카도콜샐러 (1.2.5.6.10.12.13) • 별별두부까스 (5.6.12.13) • 지파이(2.5.6.13) • 종각김치(9)
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 베이컨-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	국내산	매생이, 꼬시래기-국내산	소라살-국내산	동태알, 곤이-수입					새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	13.70	960.98	881.72	895.67	880.63	938.74	892.75	918.96
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.64	130.05	137.77	140.46	121.95	134.49	121.53	141.71
단백질(g)	20.31	20.31	18.72	43.97	39.31	34.33	46.66	47.90	43.04	35.06
지방(g)	0.00	0.00	22.64	27.64	19.58	22.46	22.26	22.15	24.73	21.75
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	142.04	141.60	122.11	71.79	130.90	243.79	36.94	159.87
티아민(mg)	0.34	0.41	0.70	0.75	1.28	0.42	0.48	0.57	1.06	0.44
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.62	0.66	0.53	0.36	0.73	0.83	0.36	0.65
비타민C(mg)	26.54	33.40	35.61	21.19	35.35	20.53	84.59	16.39	14.47	62.22
칼슘(mg)	239.96	283.54	251.56	189.65	224.78	350.79	228.16	264.40	191.09	217.10
철분(mg)	3.64	4.62	6.13	4.47	3.98	10.65	7.41	4.15	4.87	4.26

* 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 찌쌀을 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 25-29년 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