

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)	01월 03일(토)	01월 04일(일)			
		- 잡곡밥 - 미니딸기/슈크림도넛(1.2.5.6) - 물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) - 오삼불고기(5.6.10.13.17) - 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) - 배추김치(9) - 가나초코우유(2.13)	- 잡곡밥 - 참치야채죽(1.5.9) - 뚜레쥬르머핀(1.2.5.6) - 미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) - 오징어콩나물찜(5.6.13.17) - 배추김치(9) - 노티드주스(13)	- 장조림버더빙밥(1.2.5.6.10.13.18) - 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) - 김치국(9) - 미역새우초우침(5.6.9.13) - 닭다리살청경채(5.6.13.15.18) - 깍두기(9) - 편치주스(13)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산							
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산							
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
낙지/가공품	중국산	중국산	중국산							
명태/가공품	러시아	러시아	러시아							
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산							
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈							
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산							
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산							
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산							
아귀/가공품	중국산	중국산	중국산							
주꾸미/가공품	베트남	베트남	베트남							
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	6.80	863.78	870.85	834.02				
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.59	124.56	126.14	114.89				
단백질(g)	20.31	20.31	14.59	27.80	29.60	35.23				
지방(g)	0.00	0.00	27.82	26.52	26.94	25.02				
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	175.98	74.71	317.06	136.17				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.45	0.44	0.46	0.47				
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.50	0.47	0.42	0.61				
비타민C(mg)	26.54	33.40	18.04	8.86	18.87	26.38				
칼슘(mg)	239.96	283.54	300.16	398.98	224.45	277.04				
철분(mg)	3.64	4.62	3.85	4.58	3.93	3.02				

* 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 찌쌀을 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, 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.قات

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

				12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)	01월 03일(토)	01월 04일(일)	
주간 학교급식 영양량				- 잡곡밥 - 발암종양시에 (1.2.5.6) - 북어콩나물국 (5.9) - 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) - 꼬막오이무침 (5.6.18) - 더커진야채고기 원자 (1.2.5.6.10.16) - 배추김치(9) - 사과	- 잡곡밥 - 근대된장국 (5.6.9) - 띠먹는메추리알 (1.2.16) - 오징어김치전 (5.6.9.13.17) - 리얼직화석쇠불 고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) - 배추김치(9) - 리얼말가라떼 (2.13) - 썬다시마 (5.6.13)						
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/ 국내산	국내산(한우)/ 국내산						
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
1) 쌀/가공품				국내산	국내산						
2) 배추/가공품				국내산	국내산						
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산						
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품				중국산	중국산						
명태/가공품				러시아	러시아						
고등어/가공품				국내산	국내산						
갈치/가공품				세네갈	세네갈						
오징어/가공품				국내산	국내산						
꽃게/가공품				국내산	국내산						
참조기/가공품				국내산	국내산						
아귀/가공품				중국산	중국산						
주꾸미/가공품				베트남	베트남						
국멸치 건새우 다시마 국내산				꼬막 국내산							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	13.65	950.13	872.06						
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.66	125.06	118.92						
단백질(g)	20.31	20.31	21.78	48.57	48.67						
지방(g)	0.00	0.00	23.56	25.69	21.06						
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	180.89	83.94	277.84						
티아민(mg)	0.34	0.41	0.83	0.68	0.98						
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.79	0.64	0.95						
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.86	7.49	60.24						
칼슘(mg)	239.96	283.54	270.41	195.24	345.58						
철분(mg)	3.64	4.62	6.00	6.77	5.23						

* 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 등에 사용하는 배추/일같이배추/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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)	01월 03일(토)	01월 04일(일)			
	· 잠국밥 · 한방담공탕 (9.15) · 들깨미역줄기부음 · 광채후/콘소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 사인머스켓	· 치킨마요덮밥 (따로배식)(1.5.6.13.15) · 앵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 반건오징어초무침(13.17) · 나박김치(9) · 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 사과나무주스 (13)								
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산								
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산								
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산								
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산								
1) 쌀/가공품	국내산	국내산								
2) 배추/가공품	국내산	국내산								
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산								
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산								
낙지/가공품	중국산	중국산								
명태/가공품	러시아	러시아								
고등어/가공품	국내산	국내산								
갈치/가공품	세네갈	세네갈								
오징어/가공품	국내산	국내산								
꽃게/가공품	국내산	국내산								
참조기/가공품	국내산	국내산								
아귀/가공품	중국산	중국산								
주꾸미/가공품	베트남	베트남								
국멸치 건새우 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	15.91	885.85	972.66					
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.23	120.48	135.10					
단백질(g)	20.31	20.31	19.40	32.17	57.60					
지방(g)	0.00	0.00	25.37	29.81	22.36					
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	113.68	63.25	164.11					
티아민(mg)	0.34	0.41	0.44	0.35	0.53					
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.52	0.34	0.71					
비타민C(mg)	26.54	33.40	50.86	18.67	83.06					
칼슘(mg)	239.96	283.54	203.00	162.52	243.48					
철분(mg)	3.64	4.62	4.11	2.67	5.56					

* 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 등에 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.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.갯