학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	01월 19일(월)	01월 20일(화)	01월 21일(수)	01월 22일(목)	01월 23일(금)	01월 24일(토)	01월 25일(일)
	·잡곡밥 ·크림카스테라머핀(1.2.5.6) ·뼈없는감자탕(2.5.6.9.10) ·메추리알조림(1.5.6.13) ·용가리치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.18) ·석박지(9) ·워터젤리	·잡곡밥 ·**새우야채죽(1.5.9.13)** ·베이글블루베리크림치즈(1.2.5.6.13) ·오징어콩나물찜(5.6.13.17) ·사태고구마찜(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·프루티주스(13)	·잡곡밥 ·무화과팬케익(1.2.5.6) ·파개장(5.6.16) ·제육볶음(5.6.10.13) ·팽이버섯맛살전(1.5.6.8) ·총각김치(9) ·검은콩두유(5)	·잡곡밥 ·멸치고추장볶음(5.6.13.14) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·햄스크렘블에그(1.2.5.6.8.10.15.16) ·베이컨떡말이(10) ·우유(2) ·그래놀라시리얼(5.6) ·바나나	·잡곡밥 ·십원빵(1.2.5.6) ·감자계란국(1.5.6.9) ·닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) ·명태살두부전(1.5.6) ·배추김치(9) ·너를위한음료(13)	·잡곡밥 ·레몬마들렌(1.2.5.6) ·쇠고기국밥(5.6.16) ·떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) ·참치두부소보로(5.6.13) ·깍두기(9) ·초코우유(2)	·잡곡밥 ·도넛(1.2.5.6) ·미역된장국(5.6.9) ·알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) ·차돌박이속주볶음(5.6.13.16.18) ·배추김치(9) ·펀치주스(13)

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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 스팸-수입
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
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
우렁쉥이/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
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	8.65	876.17	880.77	825.92	936.12	836.20	949.12	845.79
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.06	126.70	133.51	121.62	130.30	132.12	131.57	123.40
단백질(g)	20.31	20.31	17.16	36.53	40.20	37.36	35.77	34.18	33.63	32.89
지방(g)	0.00	0.00	22.79	23.14	18.25	19.53	29.80	17.92	31.16	23.64
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	197.46	157.15	305.10	132.80	305.73	86.53	73.04	683.68
티아민(mg)	0.34	0.41	0.84	0.78	0.70	0.75	0.67	1.31	0.85	0.29
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.58	0.40	0.51	0.65	0.99	0.37	0.56	0.47
비타민C(mg)	26.54	33.40	25.42	9.39	18.31	28.48	63.07	7.86	6.39	19.35
칼슘(mg)	239.96	283.54	354.89	269.55	244.61	581.19	420.49	258.62	401.25	401.67
철분(mg)	3.64	4.62	3.93	4.19	3.37	5.25	3.72	3.10	4.79	4.38

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 알레르기 정보 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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 (중식)

주간 학교급식 영양량	01월 19일(월)	01월 20일(화)	01월 21일(수)	01월 22일(목)	01월 23일(금)	01월 24일(토)	01월 25일(일)
	·잡곡밥 ·들기름볶음마요막국수(1.3.5.6.13) ·시금치된장국(5.6.9) ·편육(5.6.10) ·무말랭이무침 ·버섯어묵볶음(1.5.6.13) ·보쌈김치(9) ·알배기쌈(5.6.13) ·딸기	·잡곡밥 ·국화빵(1.5.6) ·들깨도토리국(5.6.9) ·톳콩나물초무침(5.6.13) ·마파두부(5.6.10.12.13) ·파닭(5.6.13.15) ·총각김치(9) ·귤	·날치알밥(9) ·청양마요소금빵(1.2.5.6.10.13.15.16) ·쇠고기감자국(5.6.16) ·청포묵김무침(5.6) ·나박김치(9) ·쥬시쿨에이드	·잡곡밥 ·날치알크림파스타(1.2.5.6.10.13) ·매콤어묵국(1.5.6) ·진미채볶음(5.6.13.17) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·눈꽃치즈함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·파인애플소스샐러드(1.2.5.6.12.13)	·잡곡밥 ·치즈타르트(1.2.5.6) ·아욱된장국(5.6.9) ·야채달걀찜(1.9) ·열무나물무침(5.6.13) ·대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) ·배추김치(9) ·배	·돈코치라멘(2.5.6.9.10.13.15.16.18) ·고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·찰보리감자만두(1.5.6.10.13.16.18) ·배추겉절이(9) ·**통새우짜조(5.6.9.12.13)** ·블루베리바나나스무디(2)	·잡곡밥 ·감자옹심이국(5.6.9.17) ·마파가지볶음(5.6.10.12.13) ·치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) ·납작비빔만두(1.5.6.13) ·배추김치(9) ·젤리블리

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
우렁쉥이/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마 국내산							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	14.11	917.43	922.42	846.37	933.84	954.22	1,033.49	973.05
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.12	134.73	144.44	128.10	143.15	122.13	134.34	134.46
단백질(g)	20.31	20.31	17.69	45.33	48.89	29.46	38.51	39.07	54.12	50.32
지방(g)	0.00	0.00	23.19	21.47	16.98	23.78	23.09	31.92	32.78	25.58
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	165.92	178.94	111.14	85.11	168.81	285.58	87.27	107.36
티아민(mg)	0.34	0.41	1.05	0.88	1.11	0.40	1.74	1.10	0.96	0.66
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.66	0.79	0.56	0.59	0.52	0.86	0.75	0.83
비타민C(mg)	26.54	33.40	37.94	70.18	34.29	31.76	32.93	20.57	14.36	20.93
칼슘(mg)	239.96	283.54	296.87	296.82	339.07	199.29	295.32	353.84	445.24	286.57
철분(mg)	3.64	4.62	5.34	5.66	6.38	4.92	3.86	5.86	3.29	3.34

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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	01월 19일(월)	01월 20일(화)	01월 21일(수)	01월 22일(목)	01월 23일(금)	01월 24일(토)	01월 25일(일)
	·잡곡밥 ·묵은지감자탕 (5.6.9.10.13) ·탕평채 (1.5.6.13.16) ·마늘쫑새우볶음 (5.6.9.13) ·가자미튀김 (5.6) ·파닭꼬치 (5.6.12.13.15) ·깍두기(9) ·양파소스 (5.6.13) ·사과	·김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) ·모시조개탕 (5.6.18) ·브로콜리두부무침(5) ·마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) ·치즈볼 (1.2.5.6) ·닭데리야끼구이 (5.6.13.15) ·배추김치(9) ·메론	·잡곡밥 ·애호박찌개 (5.6.10) ·단호박훈제오리찜(2.5.6.13.18) ·쥐나물볶음 (5.6) ·고등어고추장구이(5.6.7.13) ·총각김치(9) ·나쵸치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	·밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·새우튀김우동 (1.5.6.7.8.9.13.18) ·호떡(1.2.5.6) ·반건오징어초무침(13.17) ·나박김치(9) ·리이브주스(13)	·잡곡밥 ·매콤계란떡국 (1.5.6.9.13) ·분모자짜장찜닭 (1.5.6.13.15.16) ·쇠고기무나물 (5.6.16) ·멘보샤 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)새우 ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·잡곡밥 ·몽글순두부탕 (5.6.9.13) ·도토리묵야채무침(5.6.13) ·들깨백볼고기 (5.6.10.13) ·김말이떡만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) ·총각김치(9) ·오렌지	·잡곡밥 ·돼지국밥 (2.5.6.9.10) ·갈치무조림 (5.6.13) ·부추양파무침 (13) ·녹두빈대떡 (5.6.9.10) ·깍두기(9) ·단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13) ·귤

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양	국내산/원양
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
우렁쉥이/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마 국내산	새우-베트남 가자미-미국산						

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	15.06	876.45	922.22	901.65	971.81	940.01	922.20	919.12
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.21	135.25	132.78	120.75	159.58	150.89	129.53	137.98
단백질(g)	20.31	20.31	19.31	43.10	52.77	54.32	33.06	37.38	45.24	48.29
지방(g)	0.00	0.00	19.48	16.56	20.06	18.99	22.79	20.50	23.79	17.58
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	153.03	183.14	225.53	172.40	32.26	151.84	124.31	236.95
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.66	0.80	0.67	0.42	0.49	1.46	1.03
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.70	0.86	0.78	0.60	0.41	0.83	0.52	0.54
비타민C(mg)	26.54	33.40	31.46	22.91	43.44	27.39	42.84	20.72	39.34	41.18
칼슘(mg)	239.96	283.54	246.18	267.99	312.17	225.14	232.53	193.07	412.58	264.55
철분(mg)	3.64	4.62	6.12	7.42	9.95	6.58	2.73	3.90	11.86	4.48

* 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 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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