

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)	10월 02일(금)	10월 03일(토)	10월 04일(일)
				· 잡곡밥 · 두레죽(미미케익(1.2.5.6) · 김치국(9) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 과일모양에이드(13)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 알감자멸치조림(5.6.13) · 사태김치찜(5.6.9.10.13) · 깍두기(9) · 베스킨라빈스우유(2)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 낙지연포탕(5.6.9.18) · 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.13.16.18) · 돈도끼떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 포도주스(13)	· 잡곡밥 · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 숙주새우게란볶음(1.5.6.9.13.18) · 모듬소세지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 오그레놀라시리얼(5.6) · 우유(2) · 오란다(1.2.5.6.14)	· 잡곡밥 · 베리굿머핀(1.2.5.6) · 계란파국(1.9) · 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 비타민담은주스(13)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국(5.6.16) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 짜장불고기(1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 장건강프로바이오틱스(2) · 전빵(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 살구잼팬케익(1.2.5.6) · 쇠고기국밥(5.6.16) · 닭가슴살고추장조림(5.6.13.15) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 동글한라봉주스(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/
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					베이컨-수입		백새우-베트남	베이컨-수입		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	3.68	787.42	871.46	831.79	847.13	828.84	828.49	850.78
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.59	119.92	133.54	116.46	117.89	113.64	123.80	117.33
단백질(g)	20.33	20.33	15.40	24.18	35.20	27.56	44.68	26.48	37.66	27.81
지방(g)	0.00	0.00	26.01	21.61	21.00	27.42	20.09	28.58	18.30	27.72
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	349.58	43.99	552.55	129.94	319.36	702.03	31.98	50.63
티아민(mg)	0.34	0.41	0.74	0.39	0.96	0.95	1.08	0.34	0.54	0.33
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.84	0.22	0.85	0.48	2.24	0.40	0.38	0.29
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.08	3.98	18.52	9.46	80.82	12.60	8.88	9.03
칼슘(mg)	240.18	283.89	317.68	125.16	597.31	217.70	342.23	305.98	306.19	142.08
철분(mg)	3.64	4.62	4.26	2.33	3.88	5.32	5.09	4.67	3.41	2.45

* 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 전쌀을 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.명품, 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				09월 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)	10월 02일(금)	10월 03일(토)	10월 04일(일)
				- 잡곡밥 ▶ 팜플파스타 (1.2.5.6.9.12.13.17.18)(새우) - 북어갈 자국 (5.6.9) - 동파육&청경채 (5.6.10.13.18) - 유부두부무침(5) - 보쌈김치(9) - 샤인머스켓	- 잡곡밥 - 바지락냉이된장국 (5.6.18) - 날치알달걀찜(1) - 부들어묵볶음 (1.5.6.13) - 매콤닭봉황구이 (5.6.13.15) - 총각김치(9) - 배 - 피자설기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	- 치킨스낵랩(베이컨) (1.2.5.6.10.12.15) - 팔당칼제비 (5.6.13.18) - 고기/김치만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) - 치즈스틱 (1.2.5.6.12) - 배추겉절이(9) - 청송사과에이드(13)	- 잡곡밥 - 쇠고기미역국 (5.6.16) - 콩나물파우침 (5.6.13) ▶ 매운해물잡채(새우) (5.6.9.13.17) - 양념황갈비구이 (5.6.10.13) - 배추김치(9) - 사과 - 두바이폰즈쿠키 (1.2.5.6)	- 잡곡밥 - 얼큰돼지국밥 (2.5.6.9.10.13) - 코다리살조림 (5.6.13) - 아삭고추된장무침(5.6.13) - 광장시장고기완자전 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) - 깍두기(9) - 수제과일요거트 (2.11.13)	- 날치알밥(9) - 크리미어니언핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) - 애호박쇠고기볶음(9.16) - 나박김치(9) - 올데이주스(13)	- 잡곡밥 - 배추된장국(5.6) - 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) - 시금치무침(13) - 바사삭순살가자미 (2.5.6.12.13.16.18) - 배추김치(9) - 오렌지
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
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				백새우-베트남 총합-국내산	바지락-국내산	베이컨-수입 바지락-국내산	백새우-베트남			가자미-미국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	14.49	968.09	868.78	990.63	874.15	899.09	870.48	816.80
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.05	139.07	118.01	146.24	121.62	112.86	141.91	112.87
단백질(g)	20.33	20.33	20.91	52.04	42.65	36.97	50.81	55.53	29.53	39.43
지방(g)	0.00	0.00	23.04	21.41	22.84	29.22	19.06	23.97	21.43	20.14
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	182.03	177.47	191.37	159.49	220.75	161.07	130.35	125.38
티아민(mg)	0.34	0.41	0.84	0.93	0.45	0.79	1.31	0.70	0.51	0.89
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.61	0.63	0.79	0.55	0.54	0.52	0.67	0.50
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.19	31.75	15.36	60.54	6.29	47.00	40.13	47.03
칼슘(mg)	240.18	283.89	301.84	332.43	226.62	407.56	265.64	276.94	277.49	210.42
철분(mg)	3.64	4.62	9.69	6.25	6.75	6.25	26.15	3.06	5.34	2.83

* 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, 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 25~29면 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				09월 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)	10월 02일(금)	10월 03일(토)	10월 04일(일)
				• 잡곡밥 • 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) • 미나리무생채(13) • 삼겹살쭈꾸미볶음(5.6.10.13) • 호떡쌀군만두(1.5.6.15) • 배추김치(9) • 자몽리코타치즈샐러드(2.3.5.6.13.14)	• 참치마요덮밥(1.5.6.13) • 불고기피타브레드(1.2.5.6.12.13.16.18) • 얼큰콩나물국(1.5.6.9.13) • 건새우마늘종(5.6.9.13) • 나박김치(9) • 돌주스(13)	• 잡곡밥 • 아귀매운탕(5.6.13) • 오색무쌈(1.5.8.13.16) • 닭갈비(5.6.13.15) • 미니새송이볶음(1.5.6.13) • 총각김치(9) • 메론 • 엑셀런트(1.2.5)	• 목살팔라프(5.6.10.12.13.18) • 니모어묵국(1.5.6.7.18) • 오리엔탈상추무침(5.6.13) • 연어까스(1.5.6.13) • 불고기치즈감자(2.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 파인애플	• 잡곡밥 • 연두부맑은국(1.5.9) • 떠먹는메추리알(1.2.5.6.13.16) • 근대나물무침(5.6) • 콘치즈불닭(1.2.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 배 • 푸딩	• 잡곡밥 • 고추장찌개(5.6.10) • 단호박훈제오리찜(2.5.6.13.18) • 깻잎나물볶음(5.6) • 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) • 총각김치(9) • 골드키위	• 참쌀밥 • 닭다리상계탕(15) • 실곤약골뱅이무침(5.6.13) • 오이적양파무침(5.6.13) • 새송이버섯전(1.5.6) • 우리팍전(1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기(9) • 아이스슈(1.2.5.6)
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 베이컨-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
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/
쭈꾸미/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)	803.72	803.72	13.67	814.27	940.89	861.31	1,035.80	915.83	907.69	839.19
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.74	109.01	125.14	132.84	152.21	124.22	120.85	115.91
단백질(g)	20.33	20.33	18.73	35.26	44.17	43.90	40.12	48.91	53.15	40.00
지방(g)	0.00	0.00	24.53	24.98	29.34	17.41	27.82	24.10	21.78	23.23
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	185.17	97.37	210.45	215.61	107.99	294.41	291.32	143.90
티아민(mg)	0.34	0.41	0.57	0.75	0.33	0.48	0.51	0.81	0.68	0.78
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.65	0.63	0.80	0.65	0.39	0.78	0.69	0.66
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.51	19.90	41.10	24.09	45.26	27.21	70.68	20.85
칼슘(mg)	240.18	283.89	269.81	240.14	260.37	245.74	299.88	302.90	288.04	211.60
철분(mg)	3.64	4.62	6.30	13.25	5.29	4.49	3.58	4.87	7.58	3.19

* 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 참쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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