

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)	9월 27일(일)
				· 잡곡밥 (5.13.) · 조랭이떡국 (1.5.6.13.16.) · 모듬소세지볶음 (2.5.6.10.13.) · 해물완자전 (1.5.6.8.9.) · 알감자버터구이 (1.2.5.6.13.) · 배추김치 (9.13.) · 요절리(2.)	· 잡곡밥 (5.13.) · 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13.) · 피자오믈렛 (1.2.5.12.13.) · 배추김치 (9.13.) · 쇠고기야채죽 (1.5.9.13.) · 몬테크리스토 샌드위치 (1.2.5.6.10.13.) · 비타 500(5.13.)	· 잡곡밥 (5.13.) · 김치순두부국 (5.9.13.) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.) · 베네타케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.) · 배추김치 (9.13.) · 생크림카스테라 (1.2.5.6.13.) · 파스타(2.)	· 잡곡밥 (5.13.) · 오이무침 (13.) · 돈육김치볶음 (5.9.10.13.) · 베이컨구이 (10.) · 그라놀라시리얼(5.6.13.) · 온두부(5.) · 우유(2.) · 초코렛시리얼바(2.5.6.13.)	· 잡곡밥 (5.13.) · 쇠고기무국 (5.6.13.) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13.) · 베이컨맛살전 (1.5.6.10.13.) · 배추김치 (9.13.) · 바나나우유 (2.) · 허니보스톤 (1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥 (5.13.) · 미역국 (5.6.9.13.) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.) · 단호박부꾸미 (1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치 (9.13.) · 우리밀구운도넛 (1.2.5.6.13.) · 망고주스	· 잡곡밥 (5.13.) · 등뼈우거지국 (5.6.9.10.13.) · 두부어묵조림 (1.5.6.13.) · 산적구이 썰러드 (1.5.6.10.13.) · 총각김치 (9.13.) · 허니브레드 (1.2.5.6.13.) · 딸기우유(2.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/	국내산(한우)/	/	/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	/국내산
돼지고기/가공품				/국내산	국내산/국내산	/국내산	국내산/베이컨-호주산	국내산/베이컨-호주산	/	국내산/
닭고기/가공품				/	/	/	/	/	/	/
낙지/가공품				/	/	/	/	/	중국산/	/
오징어/가공품				/	/	국내산/	/	/	/	/
두부						국내산	국내산			국내산
콩										
국멸치, 건새우, 다시마 국내산									미역-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	806.00	806.00	2.9	803.7	904.6	686.4	928.9	824.5	622.0	824.2
탄수화물(g)			59.9	117.4	144.5	116.4	126.6	104.3	113.5	121.7
단백질(g)	17.20	17.20	16.6	28.4	41.1	27.2	37.4	35.3	22.2	42.0
지방(g)			23.5	25.1	19.2	13.3	31.3	17.4	10.8	19.6
비타민 A(R.E)	184.00	256.00	194.4	85.5	188.8	131.2	309.7	257.0	96.4	191.3
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.6	0.6	0.4	1.0	0.5	0.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.0	0.8	0.8	0.4	2.2	0.7	0.2	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	41.1	29.3	51.3	24.8	89.9	10.3	20.2	10.1
칼슘(mg)	259.00	315.00	220.4	170.1	190.6	139.1	336.1	266.2	65.9	337.0
철분(mg)	4.00	5.40	4.2	4.0	6.0	2.9	5.2	3.0	2.9	5.2

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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

(중식)

<p>주간 학교급식 영양량</p>	9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)	9월 27일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 아욱된장국 (5.6.9.13.) · 무쌈 (1.5.6.13.) · 떡볶이 (1.5.6.) · 김말이 (1.5.6.) · 고구마튀김 (2.5.6.) · 오리훈제 (9.13.) · 배추김치 (9.13.) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 설렁탕 (5.6.9.13.) · 갈치무조림 (5.6.13.) · 납작비빔만두 (1.4.5.6.10.13.16.18.) · 깍두기 (9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 날치알밥 (9.13.) · 어육국 (1.5.6.13.) · 건새우마늘쫀 (5.6.9.13.) · 나박김치 (9.13.) · 뉴욕식핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 딸바우유 (2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 볼로냐스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) · 김치볶음 (2.5.6.9.10.13.) · 눈꽃치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.) · 옥수수스프 (2.5.6.13.) · 수제오이피클 (13.) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 감자수제비국 (5.6.13.) · 해물콩나물찜 (새우) (5.6.9.13.18.) · 닭볶음 (5.6.13.15.) · 들깨고구미줄기볶음 (5.6.13.) · 깍두기 (9.13.) · 과일요플레샐러드(키위) (2.4.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭칼국수 (5.6.9.13.) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.13.) · 배추김치 (9.13.) · 피자 (1.2.5.6.10.12.13.) · 사과 · 카프리션 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 김치된장국 (5.6.9.13.) · 계란명란찜 (1.5.13.) · 상추겉절이 (5.6.13.) · 삼겹살구이 (10.) · 배추김치 (9.13.) · 포도

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	/	국내산(한우)/	/	/국내산	/	/	/
돼지고기/가공품	/	/	/국내산	국내산/	/	/	국내산/
닭고기/가공품	/	/	/	/	국내산/	국내산/	/
오리고기/가공품	/국내산	/	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	세네갈/	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	국내산/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	국내산/	/	/
두부							
콩							
국멸치, 건새우, 다시마	국내산		날치알-수입		새우-베트남산		명란젓-국내산

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	806.00	806.00	14.1	1,139.1	967.0	761.9	896.8	832.0	1,124.5	863.6
탄수화물(g)			62.2	183.8	150.3	123.9	144.0	132.0	198.2	84.8
단백질(g)	17.20	17.20	16.0	35.0	40.8	32.5	32.0	48.4	35.2	33.0
지방(g)			21.8	37.2	22.7	14.4	22.1	17.9	21.2	45.0
비타민 A(R.E)	184.00	256.00	224.0	316.7	102.3	315.8	141.6	243.6	99.5	181.7
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.6	0.3	0.5	1.1	0.6	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.7	0.3	0.6	0.4	0.7	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	31.5	48.1	10.9	46.5	28.7	23.4	6.4	6.9
칼슘(mg)	259.00	315.00	227.2	239.5	119.2	390.3	202.0	185.0	144.6	95.4
철분(mg)	4.00	5.40	5.9	10.5	4.7	6.1	3.5	4.8	6.7	4.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-70%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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				9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)	9월 27일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.) · 달걀찜 (1.9.13.) · 생선가스 (1.2.5.6.) · 총각김치 (9.13.) · 타르타르소스 (1.5.13.) · 팟콘(2.5.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 대패상겹살덮밥 (5.6.9.10.13.) · 미소된장국 (5.6.13.) · 미역줄기볶음 (1.5.6.13.) · 나박김치 (9.13.) · 레몬에이드 (13.) · 티라미수 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 감자옹심이국 (1.5.6.9.13.15.16.) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.) · 치즈불닭 (2.5.6.13.15.) · 배추김치 (9.13.) · 메론 	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 호박된장국 (5.6.13.) · 청포묵김무침 (5.6.13.) · 열갈이된장무침 (5.6.13.18.) · 매콤닭봉웍구이 (5.6.13.) · 배추김치 (9.13.) · 참쌀모찌떡 (5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 황태콩나물국 (5.9.13.) · 비빔냉면 (1.3.5.6.13.) · 목살구이 (5.6.10.13.) · 배추김치 (9.13.) · 시금치무침 (5.6.13.) · 아이스슈 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 도토리묵온국 (5.6.13.) · 계란장조림 (1.5.6.13.) · 숙주나물(새우)무침 · 칠리새우(새우) · 양념김치 (9.13.) · 스무디샤베트 (1.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.) · 유부국 (5.6.13.) · 계란후라이 (1.5.) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13.) · 고구마그라탕 (1.2.5.6.13.) · 배추김치 (9.13.) · 배
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				/	/	/	국내산(한우)/	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/베이컨-호주, 햄-국산	국내산/	/	/	국내산/	/	국내산/국내산
닭고기/가공품				/	/	국내산/	국내산/	/	/	/
오리고기/가공품				/	/	/	/	/	/	/
오징어/가공품				/	/	/	/	/	/	/
두부					국내산					
콩										
국멸치, 건새우, 다시마				국내산	미역줄기-국내산			황태-러시아	새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	1.5	1,206.0	614.0	890.0	598.0	783.8	855.2	767.5
탄수화물(g)			47.7	147.6	68.1	127.7	65.1	84.7	131.2	102.2
단백질(g)	17.20	17.20	17.9	41.6	23.1	44.4	35.3	40.3	28.5	35.9
지방(g)			34.4	50.4	30.1	24.8	24.9	28.1	24.4	27.9
비타민A(R.E)	184.00	256.00	256.3	136.6	298.5	120.8	432.9	292.9	218.7	210.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.5	0.6	0.4	0.4	1.2	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	1.0	0.6	0.4	0.7	0.6	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.80	34.90	17.5	17.8	23.0	16.4	16.7	13.6	15.5	17.9
칼슘(mg)	259.00	315.00	201.8	224.8	148.1	410.8	146.9	78.4	267.7	318.2
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	4.5	3.6	3.5	4.5	2.9	6.1	4.4

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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