

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)	12월 12일(토)	12월 13일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 참치김치찌개(8.9.13.) · 미트볼견과류강정(1.2.4.5.6.10.13.) · 가마보꼬연근전(1.5.6.13.) · 껏잎장아찌(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 비요뜨(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) · 감자채볶음(5.10.13.) · 짬두기(9.13.) · 쇠고기야채죽(1.5.9.13.) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.) · 초코우유(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기무국(5.6.13.) · 미역새우초무침 (5.6.9.13.) · 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 구운도넛(1.2.5.6.13.) · 카프리썬	· 잡곡밥(5.13.) · 미역줄기볶음(1.5.6.13.) · 참치김치볶음(5.9.13.) · 케란말이(1.2.5.6.10.13.) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.) · 바나나 · 우유(2.) · 썩스(2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 숯불바강정소스(5.6.10.12.13.) · 오징어콩나물찜(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 찰링도넛츠(1.2.5.6.13.) · 후레쉬업주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 버섯찌개(5.6.9.13.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는롤케익(1.2.5.6.) · 플리도주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 모듬소세지볶음(2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 꿀단지우유(2.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	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	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-호주	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	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품	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/	
명태/가공품	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/	
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	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	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	새우-베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	4.6	698.1	960.5	931.8	874.2	750.3	792.0	775.3
탄수화물(g)			63.3	99.5	149.6	171.9	131.7	127.6	124.3	100.9
단백질(g)	17.20	17.20	16.0	33.5	42.5	26.2	40.0	29.8	29.7	32.2
지방(g)			20.7	18.7	22.2	17.2	22.6	18.2	22.8	28.3
비타민 A(R.E)	184.00	256.00	204.2	189.3	148.5	69.6	385.2	228.2	150.2	398.7
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.3	0.5	0.3	1.5	0.6	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.6	0.7	0.2	2.0	0.6	0.9	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	30.8	8.4	11.9	23.0	66.2	44.3	15.2	29.2
칼슘(mg)	259.00	315.00	251.0	313.4	356.7	81.2	365.8	138.0	92.2	418.3
철분(mg)	4.00	5.40	4.6	4.9	5.0	2.4	6.5	4.3	3.3	5.1

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)	12월 12일(토)	12월 13일(일)		
		· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기미역국(5.6.13.) · 닭김치찌개(5.6.9.13.15.) · 잡채2(5.6.8.13.) · 배추김치(9.13.) · 배(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 피훈합국(5.6.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 등갈비김치찌개(5.6.9.10.13.18.) · 수수부꾸미(5.6.) · 총각김치(9.13.) · 사과	· 바지락칼국수(새우) (5.6.9.13.) · 통통만두(1.5.6.10.13.14.16.18.) · 닭가슴살케사디야(2.5.6.12.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 굴 · 모구모구(5.13.)	· 곤드레나물밥(5.6.13.) · 황태콩나물국(5.9.13.) · 삼색묵무침(2.5.6.13.) · 파닭(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 호두과자(1.2.5.6.13.) · 사과	· 잡곡밥(5.13.) · 배추된장국(5.6.13.) · 김치비빔국수(4.5.6.9.13.) · 편육(5.6.10.13.) · 아삭고추된장무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 배추쌈(5.6.13.) · 사과퓨딩(1.5.13.)	· 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13.) · 감자국(5.6.9.13.) · 나박김치(9.13.) · 뽕글뽕글소세지(1.2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 엘라이브주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 사과우거지국(5.6.13.) · 숙주나물무침 · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13.16.18.) · 칠리새우 (1.5.6.9.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 과일생크림샐러드(키위) (2.5.11.13.)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	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		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
오리고기/가공품	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/		
명태/가공품	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/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	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		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	총합-국내산	새우-베트남, 바지락-국내산					새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	806.00	806.00	6.2	867.1	774.5	893.6	865.3	880.9	803.9	1,036.3
탄수화물(g)			61.6	135.5	117.0	148.3	135.0	132.8	110.6	141.4
단백질(g)	17.20	17.20	19.4	40.5	35.5	41.3	42.7	50.0	41.9	40.8
지방(g)			19.0	20.2	19.5	14.5	20.1	17.3	23.8	35.1
비타민 A(R.E)	184.00	256.00	188.1	192.9	191.2	74.0	347.0	135.3	249.2	220.4
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.5	0.5	0.3	0.4	1.2	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.6	0.6	0.3	0.4	0.5	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	32.5	14.8	7.4	105.2	10.2	25.0	58.7	32.6
칼슘(mg)	259.00	315.00	177.5	91.3	197.0	317.6	150.5	130.9	183.6	458.7
철분(mg)	4.00	5.40	5.6	3.4	5.3	9.0	5.1	5.1	3.9	7.9

* 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. 갖

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

		12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)	12월 12일(토)	12월 13일(일)		
		주간 학교급식 영양량		• 잡곡밥(5.13.) • 시금치연장국(5.6.9.13.) • 명엽채조림(5.6.13.) • 우쌈 • 오리훈제 • 해물파전 (새우) (1.5.6.9.13.) • 배추김치(9.13.) • 굴	• 잡곡밥(5.13.) • 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.18.) • 코다리살조림(5.6.13.) • 부추양파우침(13.) • 공중떡볶음(5.6.13.) • 깍두기(9.13.) • 호떡(1.2.5.6.13.) • 메론	• 잡곡밥(5.13.) • 호박연장국(5.6.13.) • 달걀찜(1.9.13.) • 오이무침(13.) • 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 생달기타르트(1.2.5.6.13.)	• 치밥(1.2.5.6.9.12.13.) • 어묵국(1.5.6.13.) • 골뱅이무침(5.6.13.) • 나막김치(9.13.) • 셰프원호빵(1.2.5.6.10.16.) • 말바우유(2.13.)	• 잡곡밥(5.13.) • 복어무국(5.6.13.) • 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) • 두부전 양념장(1.2.5.6.9.13.) • 총각김치(9.13.) • 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.) • 배	• 잡곡밥(5.13.) • 근대된장국(5.6.9.13.) • 알감자고추장조림(1.5.6.13.) • 상추겉절이(5.6.13.) • 허브통삼겹살구이(10.) • 배추김치(9.13.) • 참쌀모찌떡(5.13.)	• 중국식볶음밥 (새우) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 미소된장국(5.6.13.) • 발효왕만두찜(1.5.6.8.9.10.16.17.18.) • 관동기(2.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 짜장소스(1.2.5.6.9.10.13.) • 사과
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	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		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
오리고기/가공품	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/		
명태/가공품	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/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	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		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산	새우-베트남, 바지락-국내산, 홍합살-국내산							새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	806.00	806.00	15.8	848.0	1,144.1	878.4	786.1	1,009.9	909.9	1,086.9
탄수화물(g)			52.0	108.4	169.0	102.4	111.9	127.4	119.4	152.7
단백질(g)	17.20	17.20	19.6	40.4	66.2	32.4	47.1	47.3	29.1	54.4
지방(g)			28.4	29.3	24.2	40.7	21.4	35.0	38.5	30.9
비타민 A(R.E)	184.00	256.00	246.8	168.6	153.2	278.6	489.4	144.0	320.9	188.8
티아민(mg)	0.32	0.40	0.8	0.6	1.2	0.7	0.5	1.0	0.8	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.7	0.7	0.8	1.0	0.6	0.5	0.9
비타민C(mg)	26.80	34.90	29.8	64.3	8.0	25.6	45.3	5.8	12.5	22.6
칼슘(mg)	259.00	315.00	160.6	202.0	114.1	135.8	231.7	119.5	104.0	195.7
철분(mg)	4.00	5.40	4.9	5.9	5.5	3.9	4.9	4.3	3.8	13.1

* 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.갓