

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)	11월 12일(토)	11월 13일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 별속떡국 (1.5.6.13.) · 미트볼엿장조림 (1.2.5.6.10.12.13.) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16.) · 김구이(13.) · 깍두기(9.13.) · 생크림홀케익 (1.2.5.6.13.) · 매일바나나우유 (2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 흑임자한돈불고기 기볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고등어고추장구이 (5.6.7.13.) · 깍두기(9.13.) · 쇠고기야채죽 (1.5.9.13.) · 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.) · 미니월(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 옥살김치찌개 (5.9.10.13.) · 오징어볶음 (5.13.17.) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15.) · 총각김치 (9.13.) · 푸레쥬르롤케익 (1.2.5.6.) · 요거타임(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥 (5.6.13.) · 매추리알조림 (1.5.6.13.) · 싸먹는오리 (5.6.13.) · 배추김치 (9.13.) · 생토마토쥬스 (2.12.13.) · 닥터유에너지바 (1.2.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치어묵국 (1.5.6.9.13.) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 바게트프렌치토스트 (1.2.5.6.11.13.) · 참다래쥬스	· 잡곡밥(5.13.) · 차돌박이된장국 (5.6.13.16.) · 알감자조림 (1.5.6.13.) · 산적구이 샐러드 (1.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩머핀 (1.2.5.6.) · 뽕피클자두쥬스 (13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국 (5.6.13.) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13.16.18.) · 단호박부꾸미 (1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치 (9.13.) · 구운도넛 (1.2.5.6.13.) · 초코우유(2.5.)
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	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/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	7.0	997.8	1,045.3	909.7	662.8	698.2	703.1	829.3
탄수화물(g)			58.3	141.6	142.4	117.2	97.7	137.9	114.3	139.5
단백질(g)	17.20	17.20	15.8	31.5	45.4	41.9	25.6	27.9	29.8	32.6
지방(g)			26.0	34.3	34.5	30.4	19.3	7.8	17.4	17.2
비타민A(R.E)	184.00	256.00	160.6	183.1	209.9	139.4	142.4	128.3	47.1	48.1
티아민(mg)	0.32	0.40	0.4	0.4	0.6	0.7	0.3	0.2	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.7	0.8	0.5	0.5	0.4	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.80	34.90	24.4	10.9	18.5	8.9	31.2	52.7	40.4	7.1
칼슘(mg)	259.00	315.00	186.5	265.2	238.1	209.7	107.2	112.4	143.7	213.5
철(mg)	4.00	5.40	3.9	4.5	4.3	3.6	3.5	3.5	4.2	4.1

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 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				11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)	11월 12일(토)	11월 13일(일)
				• 잡곡밥(5.13.) • 한방갈비탕 (5.6.8.9.13.) • 갈치우조림 (5.6.13.) • 계란고추장조림 (1.5.6.13.) • 미역새우초무침 (5.6.9.13.) • 고감콘고로케 (1.2.5.6.12.) • 깍두기(9.13.) • 단감	• 잡곡밥(5.13.) • 김치된장국 (5.6.9.13.) • 맥시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13. 15.16.) • 블루베리무쌈 • 짜장떡볶이 (1.2.5.6.10.13.) • 오리훈제 • 배추김치 (9.13.) • 딸기요거트스무디(2.)	• 하이라이스 (1.2.5.6.12.13.) • 호박된장국 (5.6.13.) • 비름나물무침 (5.6.13.) • 두부전 양념장 (1.2.5.6.9.13.) • 간장치킨 (2.5.6.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 굴 • 던킨도넛 (1.2.5.6.)	• 잡곡밥(5.13.) • 도토리묵온국 (5.6.13.) • 숙주나물무침 • 순대볶음 (1.5.6.10.13.) • 조기구이(5.) • 양념김치 (9.13.) • 두부강정샐러드 (5.6.12.13.)	• 잡곡밥(5.13.) • 사골우거지국 (5.6.13.) • 계란명란찜 (1.5.13.) • 치커리유자무침 (13.) • 톨묵마늘강정 (2.5.6.10.12.13.) • 총각김치 (9.13.) • 배 • 초코스틱 (1.2.5.6.)	• 잔치국수 (1.5.6.13.) • 발효왕만두찜 (1.5.6.8.9.10.16. 17.18.) • 양념김치 (9.13.) • 반미샌드위치 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18.) • 사과 • 초록마늘제주감 귤주스(2.13.)	• 잡곡밥(5.13.) • 시금치된장국 (5.6.9.13.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 아삭고추면장무침 (5.6.13.) • 대파상겹살볶음 (5.6.9.10.13.) • 김치전 (5.6.9.13.) • 배추김치(9.13.) • 열대과일샐러드 (키위) (1.5.6.13.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	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	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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	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/	중국산/
명태/가공품	러시아/러시아	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/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	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	원양산/원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남				조기-국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	9.3	874.6	944.7	979.6	753.1	853.4	976.3	1,001.4
탄수화물(g)			55.6	93.1	125.8	131.7	133.9	128.5	134.5	132.5
단백질(g)	17.20	17.20	17.8	42.1	34.3	48.4	26.8	44.4	29.6	29.1
지방(g)			26.7	28.2	36.3	31.3	15.5	19.4	29.2	42.3
비타민A(R.E)	184.00	256.00	191.6	146.2	61.4	235.6	282.7	232.1	233.0	625.6
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4	0.6	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.6	0.7	0.5	0.5	0.8	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	33.4	11.4	74.5	43.2	25.0	12.7	33.4	55.6
칼슘(mg)	259.00	315.00	155.1	120.4	182.6	159.5	172.8	140.2	203.1	117.1
철(mg)	4.00	5.40	4.9	4.8	3.6	4.6	6.7	4.9	11.4	3.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 * 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 * 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준량의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)	11월 12일(토)	11월 13일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 피훈합국(5.6.13.) · 호박묵두침(5.6.13.) · 닭데리아까구이(5.6.13.) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 시리얼과일샐러드(키위)(1.2.4.5.6.11.12.13.)	· 새우베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 북어감자국(5.6.9.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 들깨고사리나물(5.6.13.) · 장각바베규구이(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기무국(5.6.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13.16.18.) · 후라이드닭꼬치(5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 사과	· 차슈덮밥(1.5.6.10.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 미닛메이드주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.)(새우) · 콘치즈스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플 · 비트무피클(13.) · 마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.) · 납작면안동찜닭(1.5.6.8.10.13.15.) · 월갈이무침(5.6.13.18.) · 비빔만두(1.4.5.6.10.13.) · 총각김치(9.13.) · 비요프(2.)	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 유부볶음머니국(5.6.13.) · 청포묵김무침(5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 닭다리살바베규구이(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) · 꿀
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	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-후추산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-후추산	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				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마				국내산	새우-베트남			새우-베트남	바지락-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	27.7	938.0	664.8	950.3	1,186.9	1,407.5	835.1	1,494.5
탄수화물(g)			56.7	137.1	98.9	116.7	201.6	187.2	118.8	204.9
단백질(g)	17.20	17.20	18.1	43.8	33.4	49.1	56.9	53.7	46.8	74.8
지방(g)			25.3	26.8	15.7	32.4	20.2	51.8	21.9	36.0
비타민A(R.E)	184.00	256.00	178.2	141.7	177.7	173.2	250.0	148.3	389.3	332.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.4	0.3	0.9	1.0	0.4	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	0.4	0.5	0.8	1.1	0.5	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.80	34.90	44.1	27.5	17.1	7.1	128.5	40.4	20.5	48.6
칼슘(mg)	259.00	315.00	214.6	86.9	73.5	186.6	216.9	509.3	352.0	447.1
철(mg)	4.00	5.40	5.7	3.6	3.2	10.6	5.7	5.2	5.8	9.6

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 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