

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 14일(월)	11월 15일(화)	11월 16일(수)	11월 17일(목)	11월 18일(금)	11월 19일(토)	11월 20일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 큐브창치두부조림(5.6.13.) · 허브차킨구이(2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 베이글/크림치즈(1.2.5.6.13.) · 빙그레미나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.) · 미니견과류함박(1.2.4.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 전복소라죽(9.13.) · 계란빵토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 카프리썬	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13.) · 총각김치(9.13.) · 우유하트도넛(1.2.5.6.) · 애플망고주스(13.)	· 참쌀밥 · 미소된장국(5.6.13.) · 설렁탕(5.6.9.13.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 연두부회(5.6.13.) · 김치볶음(2.5.6.9.10.13.) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.) · 한우불고기(5.6.13.) · 김구이(13.) · 깍두기(9.13.) · 김자반(13.) · 사과 · 참다래주스			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-호주산	국내산/국내산 베이컨-호주산	국내산/국내산	/	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/
다령어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산			
콩				국내산	국내산	국내산	국내산			
국멸치, 건새우, 다시마 국내산					전북-필리핀 소라-터키					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	28.3	834.0	1,349.7	769.6	1,181.9			
탄수화물(g)			56.2	122.1	208.2	124.4	143.1			
단백질(g)	17.20	17.20	18.3	38.9	44.6	30.5	80.8			
지방(g)			25.5	23.0	39.4	18.1	40.3			
비타민A(R.E)	184.00	256.00	281.5	207.9	259.5	168.9	489.6			
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7	0.7	0.5	0.4	1.3			
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.9	0.9	0.9	0.5	1.2			
비타민C(mg)	26.80	34.90	29.5	17.1	15.9	26.1	58.7			
칼슘(mg)	259.00	315.00	196.8	260.3	150.5	139.1	237.4			
철(mg)	4.00	5.40	7.1	6.2	7.0	3.1	12.1			

※ 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) - 학교자체영양기준의 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.게 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 14일(월)	11월 15일(화)	11월 16일(수)	11월 17일(목)	11월 18일(금)	11월 19일(토)	11월 20일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 낙지볶음(5.6.13.) · 깻잎순살닭꼬치(1.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도	· 잡곡밥(5.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 고사리나물볶음(5.6.) · 납작비빔만두(1.4.5.6.10.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.) · 캔디떡(4.5.14.19.)	· 참쌀밥 · 닭다리삼계탕(13.15.) · 야채졸면무침(5.6.12.13.) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 녹두빈대떡(5.6.9.10.) · 깍두기(9.13.) · 뽕떡케익바(1.2.5.6.) · 배				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산				
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	/	/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/
다량어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산				
콩				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	0.2	880.4	707.4	834.7				
탄수화물(g)			61.8	119.8	131.1	112.5				
단백질(g)	17.20	17.20	18.6	49.4	23.0	37.2				
지방(g)			19.6	25.7	12.0	13.5				
비타민A(R.E)	184.00	256.00	250.9	344.1	223.0	185.6				
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.6	0.3	0.5				
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.7	0.3	0.6				
비타민C(mg)	26.80	34.90	13.7	10.2	13.2	17.6				
칼슘(mg)	259.00	315.00	145.9	164.1	117.1	156.4				
철(mg)	4.00	5.40	8.0	11.7	5.1	7.3				

※ 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.명품 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 14일(월)		11월 15일(화)		11월 16일(수)		11월 17일(목)		11월 18일(금)		11월 19일(토)		11월 20일(일)	
	· 잡곡밥(5.13.) · 아욱된장국(5.6.9.13.) · 콩나물파무침(5.6.13.) · 육살구이(5.6.10.13.) · 지짐꽃전(5.6.) · 보쌈김치(9.13.) · 초코크로와상(1.2.5.6.13.) · 꿀		· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.2.5.6.12.13.16.) · 유부국(5.6.13.) · 반건오징어초무침(13.) · 나박김치(9.13.) · 흑당크로플(1.2.5.6.) · 키위에이드(13.)		· 잡곡밥(5.13.) · 어묵국(1.5.6.13.) · 오리열탄불고기(5.6.12.13.) · 애호박볶음(9.13.) · 멘보샤(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13.)									
식재료	원산지		원산지		원산지		원산지		원산지		원산지		원산지	
쌀	국내산		국내산		국내산									
김치류/고춧가루	국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산		/		/		/		/	
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산		/		/		/		/	
돼지고기/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산		/		/		/		/	
닭고기/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산		/		/		/		/	
오리고기/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산		/		/		/		/	
낙지/가공품	중국산/		중국산/		중국산/		/		/		/		/	
명태/가공품	러시아/러시아		러시아/러시아		러시아/러시아		/		/		/		/	
고등어/가공품	노르웨이/		노르웨이/		노르웨이/		/		/		/		/	
갈치/가공품	세네갈/		세네갈/		세네갈/		/		/		/		/	
오징어/가공품	국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산		/		/		/		/	
꽃게/가공품	국내산/		국내산/		국내산/		/		/		/		/	
참조기/가공품	국내산/		국내산/		국내산/		/		/		/		/	
다랑어/가공품	원양산/원양산		원양산/원양산		원양산/원양산		/		/		/		/	
아귀/가공품	국내산/		국내산/		국내산/		/		/		/		/	
주꾸미/가공품	베트남/		베트남/		베트남/		/		/		/		/	
두부	국내산		국내산		국내산									
콩	국내산		국내산		국내산									
국멸치, 건새우, 다시마 국내산														
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	-10.1	611.3	825.8	736.6								
탄수화물(g)			56.9	114.5	95.8	110.1								
단백질(g)	17.20	17.20	18.5	24.1	46.1	33.8								
지방(g)			24.6	8.9	32.0	20.6								
비타민A(R.E)	184.00	256.00	232.2	261.1	345.4	90.2								
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.6	0.5	0.6								
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.6	0.6	0.8	3.5								
비타민C(mg)	26.80	34.90	36.9	50.0	36.7	23.9								
칼슘(mg)	259.00	315.00	229.8	158.1	300.6	230.7								
철(mg)	4.00	5.40	5.1	3.0	5.9	6.3								

※ 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