학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)	11월 26일(토)	11월 27일(일)
		・잡곡밥(5.13.) ・참치김치찌개(8.9.13.) ・미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.) ・분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) ・깍두기(9.13.) ・허니브레드(1.2.5.6.13.) ・딸기우유(2.) ・불닭맛김구이	・잡곡밥(5.13.) ・부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.) ・오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.) ・용가리떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・깍두기(9.13.) ・에끌레어(1.2.5.6.16.) ・비타한라봉주스(13.)	・잡곡밥(5.13.) ・돈육김치볶음(5.9.10.13.) ・부추스크렘블에그(1.2.5.6.10.13.) ・수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.) ・온두부(5.) ・우유(2.) ・오그래놀라시리얼(5.6.) ・비타민젤리	・잡곡밥(5.13.) ・쇠고기국밥(5.6.13.) ・삼겹살숙주굴소스볶음(5.6.10.13.14.16.18.) ・가마보꼬연근전(1.5.6.13.) ・총각김치(9.13.) ・고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6.13.) ・미니윌(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・김치어묵국(1.5.6.9.13.) ・꽃맛살샐러드(1.2.5.13.) ・닭가슴살스테이크(5.6.12.13.) ・깍두기(9.13.) ・찐빵(1.2.5.6.13.) ・샤인머스캣주스(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・버섯찌개(5.6.9.13.) ・청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16.) ・고등어고추장구이(5.6.7.13.) ・배추김치(9.13.) ・글레이즈도넛(1.2.5.6.) ・쁘띠클자두주스(13.)

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	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
돼지고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	/	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
낙지/가공품	/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/
갈치/가공품	/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩		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	2.7		827.3	675.5	903.0	905.4	788.5	986.2
탄수화물(g)			58.9		136.9	101.2	129.1	121.2	125.4	122.2
단백질(g)	17.20	17.20	15.8		30.7	29.5	40.5	30.0	38.9	36.5
지방(g)			25.3		17.5	17.1	25.2	33.5	15.4	41.8
비타민A(R.E)	184.00	256.00	254.0		163.2	461.0	208.3	183.4	105.8	174.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7		0.4	0.9	1.0	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6		0.7	0.3	1.0	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.80	34.90	11.6		11.1	15.2	15.3	4.6	10.4	48.3
칼슘(mg)	259.00	315.00	207.0		254.7	94.3	316.3	162.6	231.4	106.0
철(mg)	4.00	5.40	3.6		4.6	2.9	4.4	2.5	4.7	4.0

※ 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.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 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)	11월 26일(토)	11월 27일(일)
		・잡곡밥(5.13.) ・북어무국(5.6.13.) ・건파래볶음(5.6.13.) ・누들밀떡볶이(1.5.6.13.) ・김말이(1.5.6.) ・모음야채튀김(2.5.6.) ・닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・사과	・쌀국수(1.5.6.13.16.) ・고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) ・배추겉절이(9.13.) ・불고기버거(1.2.5.6.9.12.13.14.15.16.18.) ・자몽에이드(5.13.) ・마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13.)	・잡곡밥(5.13.) ・황태콩나물국(5.9.13.) ・돈육불고기(5.6.10.13.) ・애호박전(1.5.6.) ・우리팜전(1.2.5.6.10.) ・대하소금구이(9.13.) ・배추김치(9.13.) ・메론 ・우렁쌈장와쌈(5.6.13.)	・잡곡밥(5.13.) ・묵은지감자탕(5.6.9.10.13.) ・삼색나물무침(13.) ・가자미튀김(5.6.) ・오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.) ・깍두기(9.13.) ・양파소스(5.6.13.) ・시리얼과일샐러드(키위)(1.2.4.5.6.11.12.13.)	・비빔밥(따로배식)(5.6.13.) ・근대된장국(5.6.9.13.) ・건새우마늘쫑(5.6.9.13.) ・계란후라이(1.5.) ・나박김치(9.13.) ・탱글핫도그(1.2.5.6.10.16.) ・피크닉주스(13.)	・잡곡밥(5.13.) ・아귀매운탕(5.6.8.9.13.) ・닭김치찜(5.6.9.13.15.) ・도라지오이생채(5.6.13.) ・단호박전(5.6.9.13.) ・갈릭버터감자튀김(1.2.5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・사과
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	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
돼지고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-호주산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	/	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
낙지/가공품	/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				대하-베트남	가자미-미국산		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	12.6		897.8	1,104.9	673.2	953.3	785.9	1,002.9
탄수화물(g)			56.6		165.8	125.5	89.8	148.1	136.6	154.3
단백질(g)	17.20	17.20	18.6		37.5	38.4	52.2	46.0	31.7	41.5
지방(g)			24.8		13.3	51.8	13.9	24.2	15.3	28.3
비타민A(R.E)	184.00	256.00	241.4		104.7	191.4	143.6	525.7	651.3	501.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6		0.4	0.7	0.8	0.5	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6		0.4	0.6	0.7	0.8	0.8	0.9
비타민C(mg)	26.80	34.90	31.8		13.5	26.8	30.9	55.8	65.1	19.7
칼슘(mg)	259.00	315.00	193.7		105.6	239.9	225.3	204.0	259.5	134.6
철(mg)	4.00	5.40	6.1		7.8	7.8	4.3	4.6	5.3	5.3

※ 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.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 (석식)

주간 학교급식 영양량	11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)	11월 26일(토)	11월 27일(일)
		・잡곡밥(5.13.) ・쿠르통크림스프(1.2.5.6.13.) ・해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13.)(새우) ・멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.) ・알감자버터구이(1.2.5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・파인애플	・잡곡밥(5.13.) ・새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) ・애느타리버섯볶음(1.5.6.13.) ・닭봉윙간장구이(5.6.13.) ・해물파전(1.5.6.9.13.) ・총각김치(9.13.) ・아이스크림(1.2.5.)	・오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) ・우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) ・알감자고추장조림(1.5.6.13.) ・시래기된장지짐(5.6.) ・새우만두깐풍소스(1.5.6.9.10.13.) ・배추김치(9.13.) ・꼬마버섯빵(1.2.5.6.) ・귤	・잡곡밥(5.13.) ・배추된장국(5.6.13.) ・육전/비빔밀면(1.2.3.5.6.13.16.) ・오향장육(5.6.10.13.) ・보쌈김치(9.13.) ・메이플피칸파이(1.2.5.6.13.) ・배	・잡곡밥(5.13.) ・쇠고기감자국(5.6.13.) ・도토리묵배추무침(5.6.13.) ・오리불고기(5.6.12.13.) ・짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・망고그린샐러드(1.2.5.6.12.13.)	・잡곡밥(5.13.) ・돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.18.) ・코다리살조림(5.6.13.) ・달걀찜(1.9.13.) ・부추양파무침(13.) ・갈떡꼬치(1.5.6.10.15.16.) ・깍두기(9.13.) ・귤

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	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
돼지고기/가공품	/	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
오리고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산		새우-베트남	바지락, 홍합-국내산				

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	29.9		1,183.8	942.0	1,014.3	1,046.5	933.0	1,131.0
탄수화물(g)			60.7		181.3	137.4	163.0	158.6	100.7	184.7
단백질(g)	17.20	17.20	16.2		35.6	42.8	37.8	54.4	28.2	60.9
지방(g)			23.2		37.1	24.3	25.3	22.0	49.3	18.1
비타민A(R.E)	184.00	256.00	225.0		166.8	304.1	312.2	116.9	128.4	234.2
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7		0.4	0.3	0.7	1.2	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6		0.4	0.6	0.8	0.5	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.80	34.90	27.4		30.1	10.2	57.1	12.1	14.7	36.7
칼슘(mg)	259.00	315.00	172.4		151.5	202.8	208.3	126.9	94.7	148.0
철(mg)	4.00	5.40	6.4		4.4	4.2	8.8	8.2	3.8	4.7

※ 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.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