

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)	12월 3일(토)	12월 4일(일)	
				· 잡곡밥(5.13.) · 별속떡국(1.5.6.13.) · 콩치김치조림(5.6.9.) · 오삼불고기(5.6.10.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 파운드케이크(1.2.5.6.14.) · 꿀단지우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 오징어콩나물찜(5.6.13.) · 꼬마돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 전복소라죽(9.13.) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.) · 아이누리주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 알감자조림(1.5.6.13.) · 사태김치찜(5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 와플(1.2.5.6.11.13.) · 덴마크드링킹요구르트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 참치김치볶음(5.9.13.) · 브로콜리행볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 양송이오물렛(1.2.5.6.10.12.13.) · 베이컨떡말이(1.2.5.10.13.) · 우유(2.) · 코코볼(5.6.13.) · 프로틴바(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 오징어우국(5.6.13.17.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 치킨직화볼(1.2.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6.13.) · 달고나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치국(9.13.) · 무실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 메이플아몬드파이(1.2.5.6.) · 후레쉬업주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 떡갈비데리야끼조림(2.5.6.10.13.14.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오븐초코바나나도넛(1.2.5.6.) · 바나나우유(2.)	
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		국내산		전북-필리핀 소라-터키							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	11.0	879.5	974.0	714.7	1,086.8	817.3	722.8	905.7	
탄수화물(g)			57.3	126.2	155.3	121.0	117.9	124.6	115.7	121.0	
단백질(g)	17.20	17.20	17.6	35.1	42.6	30.0	53.4	37.0	29.1	34.2	
지방(g)			25.1	27.8	20.0	14.0	44.6	19.3	18.6	31.3	
비타민A(R.E)	184.00	256.00	370.9	527.9	140.4	178.7	868.9	138.8	78.8	223.9	
티아민(mg)	0.32	0.40	0.8	0.6	0.6	0.6	1.9	0.4	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.7	0.5	0.7	1.6	0.5	0.2	0.6	
비타민C(mg)	26.80	34.90	19.5	8.3	9.0	8.1	63.5	8.6	57.7	5.7	
칼슘(mg)	259.00	315.00	307.3	499.4	326.7	212.7	337.8	160.0	102.8	250.4	
철(mg)	4.00	5.40	4.6	5.0	4.6	3.5	7.9	1.9	2.7	4.4	

※ 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.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 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)	12월 3일(토)	12월 4일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 피훈할국(5.6.13.) · 한우불고기(5.6.13.) · 감자전(5.6.) · 리얼소시지바(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 배(5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) · 썩갠두부무침(5.) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 바베규쪽립(5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 메론 · 야채채권(1.5.6.10.12.13.)	· 참치마요주먹밥(1.5.13.16.) · 바지락칼국수(새우)(5.6.9.13.) · 복주머니담성(1.5.6.10.13.16.) · 회오리감자(5.) · 배추겉절이(9.13.) · 초록마을제주감귤주스(2.13.)	· 곤드레나물밥(5.6.13.) · 미소된장국(5.6.13.) · 키위소스샐러드(1.2.5.6.13.) · 상채묵무침(2.5.6.13.) · 파닭(2.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 에그타르트(1.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치수제비국(5.6.9.13.) · 단호박견과류찜(4.13.14.) · 오색우뽕(1.5.8.13.) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 엑셀런트아이스크림(1.2.5.) · 돌주스(13.)	· 참치비빔밥(파로배식)(5.6.13.) · 아욱된장국(5.6.9.13.) · 햄마늘볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 계란후라이(1.5.) · 오레오츄러스(1.2.5.6.) · 나박김치(9.13.) · 돌주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 황태콩나물국(5.9.13.) · 닭갈비(5.6.13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.) · 쇠고기무나물(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 과일생크림샐러드(키위)(2.5.11.13.)
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	총합-국내산		미더덕, 바지락-국내산 새우-베트남							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	10.0	827.4	879.8	965.0	894.9	863.8	801.4	778.8
탄수화물(g)			55.0	126.9	122.2	125.5	128.1	108.3	136.0	126.3
단백질(g)	17.20	17.20	17.9	42.6	40.8	37.4	45.8	32.2	38.9	52.6
지방(g)			27.1	19.0	23.7	30.4	23.5	37.0	18.3	11.2
비타민A(R.E)	184.00	256.00	569.3	99.0	190.7	1,661.6	362.9	532.5	658.6	118.4
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.3	0.5	0.3	0.5	0.7	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.9	0.5
비타민C(mg)	26.80	34.90	26.1	18.9	22.5	32.8	27.1	29.3	279.4	38.9
칼슘(mg)	259.00	315.00	185.8	101.1	247.4	241.8	186.1	152.6	247.8	220.5
철(mg)	4.00	5.40	5.5	5.6	4.2	9.0	4.7	4.0	10.3	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) - 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.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 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)	12월 3일(토)	12월 4일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 버섯만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 고사리나물볶음(5.6.) · 닭봉영간장치킨(2.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 씨없는포도	· 유부국(5.6.13.) · 짜장밥(1.2.5.6.10.) · 고추잡채(5.6.10.13.) · 멸치호두볶음(5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 꽃빵(1.2.5.6.13.) · 군만두(1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 곶드키위	· 잡곡밥(5.13.) · 감자옹심이국(1.5.6.9.13.15.16.) · 상추파무침(5.6.13.) · 감자치즈달걀말이(1.2.5.6.13.) · 리얼직화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 사과석류샐러드(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 계란고추장조림(1.5.6.13.) · 영염채조림(5.6.13.) · 퀘바로우탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 앵그리어육국(1.5.6.7.13.18.) · 수제치킨까스(1.2.5.6.12.13.) · 매콤수비드면어(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 4쪽나물빵(2.5.6.) · 파인애플	· 잡곡밥(5.13.) · 닭곰탕(5.8.9.13.) · 속주나물무침 · 코다리단호박강정(2.4.5.6.12.13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.) · 깍두기(9.13.) · 티라미수참쌀떡(1.2.5.6.)	· 치밥(1.2.5.6.9.12.13.) · 시금치된장국(5.6.9.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.18.) · 나박김치(9.13.) · 굴 · 파콘(2.5.)
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	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/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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	3.2	872.7	719.8	873.0	861.4	831.5	803.7	959.9
탄수화물(g)			56.2	134.5	97.8	104.3	135.1	123.2	142.2	165.3
단백질(g)	17.20	17.20	19.3	41.5	39.6	34.4	34.6	54.2	34.6	42.7
지방(g)			24.4	21.3	20.8	38.1	21.2	13.5	12.6	16.6
비타민A(R.E)	184.00	256.00	156.2	152.0	204.8	209.1	156.0	59.0	291.9	475.3
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.6	0.6	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.5	1.0	0.7	0.7	0.2	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	24.5	10.5	61.2	9.6	14.0	27.3	11.4	53.8
칼슘(mg)	259.00	315.00	138.5	189.8	144.4	146.0	131.7	80.6	141.7	152.2
철(mg)	4.00	5.40	7.0	7.6	9.1	4.1	11.6	2.4	3.6	5.1

* 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