학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)	12월 10일(토)	12월 11일(일)
	・잡곡밥(5.13.) ・등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) ・고등어김치조림(5.6.7.9.) ・스팸구이(6.10.13.) ・깍두기(9.13.) ・고구마치즈케익(1.2.5.6.) ・애플망고주스(13.)	・누룽밥 ・잡곡밥(5.13.) ・사태김치찜(5.6.9.10.13.) ・후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) ・깍두기(9.13.) ・햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) ・요거트(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・순두부계란국(1.5.9.13.) ・감자채볶음(5.10.13.) ・닭다리살간장볶음(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・츄잉도넛(1.2.5.6.) ・빙그레초코딸기타임(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・돈육훈제볶음(5.6.10.13.) ・참치김치볶음(5.9.13.) ・계란말이(1.2.5.6.10.13.) ・해쉬브라운(5.6.12.) ・시리얼(5.6.13.) ・우유(2.) ・짜요짜요(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・김치콩나물국(5.9.13.) ・너비아니소스조림(1.2.5.6.10.13.) ・참치옥수수전(1.5.6.12.13.) ・깍두기(9.13.) ・크림카스테라머핀(1.2.5.6.) ・네스퀵우유(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・목살김치찌개(5.9.10.13.) ・오징어볶음(5.13.17.) ・산적구이 샐러드(1.5.6.10.13.) ・배추김치(9.13.) ・초코휘낭시에(1.2.5.6.) ・참다래주스(키위주스)	・잡곡밥(5.13.) ・쇠고기무국(5.6.13.) ・돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) ・마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16.) ・깍두기(9.13.) ・찰링도넛츠(1.2.5.6.13.) ・요거트(2.)
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 스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-호주산	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/	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							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	1.0	754.7	903.3	838.4	843.5	730.8	835.8	767.0
탄수화물(g)			57.4	99.9	141.4	119.0	104.9	123.8	138.4	105.2
단백질(g)	17.20	17.20	17.2	33.2	42.7	31.6	35.4	33.5	33.8	32.7
지방(g)			25.4	25.8	19.5	27.1	32.4	11.1	20.9	23.5
비타민A(R.E)	184.00	256.00	178.0	172.0	211.6	111.9	269.6	125.1	35.1	98.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.3	0.7	0.4	0.6	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.5	1.0	0.5	1.1	0.7	0.2	0.6
비타민C(mg)	26.80	34.90	19.2	30.0	25.1	16.1	10.3	14.7	53.0	3.4
칼슘(mg)	259.00	315.00	250.8	117.7	284.7	258.0	312.1	281.5	77.0	212.0
철(mg)	4.00	5.40	3.9	2.5	4.0	2.7	4.1	6.1	2.9	3.2

※ 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	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)	12월 10일(토)	12월 11일(일)
	・잡곡밥(5.13.) ・전복살미역국(5.6.13.18.) ・우엉콩조림(5.6.13.) ・납작면안동찜닭(1.5.6.8.10.13.15.) ・김치전(5.6.9.13.) ・배추김치(9.13.) ・오레오케이크(1.2.5.) ・배	・잡곡밥(5.13.) ・쇠고기샤브샤브(5.6.9.16.) ・아귀콩나물찜(5.6.9.13.18.)(새우) ・취나물볶음(5.6.) ・장각바베큐구이(5.6.12.13.18.) ・총각김치(9.13.) ・초코볼스틱(1.2.5.6.13.) ・귤	・계딱지밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18.) ・나가사끼짬뽕(1.5.6.9.10.13.)(새우) ・왕새우튀김(1.5.6.9.12.13.) ・배추겉절이(9.13.) ・도깨비핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) ・빅요구르트(2.)	・잡곡밥(5.13.) ・김치된장국(5.6.9.13.) ・아보카도콥샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) ・오징어새우야채전(5.6.9.13.17.) ・삼겹살구이(10.) ・보쌈김치(9.13.) ・명이나물 ・모듬쌈(5.6.13.)	・잡곡밥(5.13.) ・날치알크림파스타(1.2.5.6.10.13.) ・김치볶음(2.5.6.9.10.13.) ・치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) ・옥수수스프(2.5.6.13.) ・부시브래드(1.2.5.6.13.) ・파인애플	・돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13.) ・시래기된장국(5.6.9.13.) ・미역줄기볶음(1.5.6.13.) ・피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) ・나박김치(9.13.) ・델몬트드링크(13.)	・잡곡밥(5.13.) ・어묵국(1.5.6.13.) ・계란장조림(1.5.6.13.) ・아삭고추된장무침(5.6.13.) ・목살고추장구이(5.6.10.13.) ・배추김치(9.13.) ・다꼬야끼(1.5.6.10.12.13.) ・사과
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 베이컨-호주산	국내산/국내산 베이컨-호주산	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	전복-필리핀	홍합-국내산 새우-베트남	대게살, 바지락, 홍합-국내산 새우-베트남	새우-베트남			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	15.7	782.9	622.3	1,131.9	894.4	1,231.3	812.3	840.4
탄수화물(g)			57.1	114.6	107.6	153.4	103.7	182.7	114.2	105.3
단백질(g)	17.20	17.20	17.3	34.7	29.6	54.7	40.6	41.0	48.3	42.0
지방(g)			25.6	10.7	10.8	34.9	36.9	38.4	23.7	30.4
비타민A(R.E)	184.00	256.00	188.4	126.3	191.5	165.6	354.6	103.9	2,832.7	179.3
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7	0.4	0.5	0.5	1.0	1.2	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.5	0.5	0.6	0.7	0.4	0.9	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	27.1	10.4	42.8	13.3	39.9	28.9	29.7	20.2
칼슘(mg)	259.00	315.00	206.4	117.7	131.1	361.9	148.6	272.6	192.7	95.1
철(mg)	4.00	5.40	5.6	3.5	4.5	13.0	4.1	3.1	5.5	3.8

※ 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	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)	12월 10일(토)	12월 11일(일)
	・잡곡밥(5.13.) ・쇠고기감자국(5.6.13.) ・냉샐러드파스타(1.2.5.6.10.12.13.) ・명엽채조림(5.6.13.) ・데리야끼멘츠카츠(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・고구마샐러드(1.2.5.) ・사과	・김치제육밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) ・온메밀국수(따로배식)(1.3.5.6.9.13.) ・반건오징어초무침(13.) ・배추김치(9.13.) ・크림꽈배기(1.2.5.6.13.) ・올데이주스(13.)	・잡곡밥(5.13.) ・새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) ・탕평채(1.5.6.13.) ・콩나물냉채(1.5.6.8.13.) ・치즈불닭(2.5.6.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・푸딩(1.5.13.) ・어묵핫바(1.5.6.12.13.)	・스팸계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) ・우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) ・묵김치무침(3.5.6.9.13.) ・뿌링클치킨(2.5.6.13.) ・옥수수치즈구이(1.2.5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・귤	・잡곡밥(5.13.) ・사골우거지국(5.6.13.) ・도라지오이생채(5.6.13.) ・초코호떡(1.2.5.6.10.16.18.) ・순대떡강정(2.5.6.10.12.13.16.) ・삼치데리야끼(5.6.13.) ・깍두기(9.13.) ・씨없는포도	・잡곡밥(5.13.) ・들깨도토리국(5.6.9.13.) ・**칠리새우(1.5.6.9.12.13.)** ・콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18.) ・총각김치(9.13.) ・블루베리요거트(2.13.) ・시금치무침(5.6.13.)	・깍두기볶음밥(5.6.9.10.13.) ・근대된장국(5.6.9.13.) ・숙주나물무침 ・계란후라이(1.5.) ・닭봉데리야끼구이(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・감자빵(1.6.) ・귤
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 스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-호주산
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					삼치-국내산		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	9.2	903.8	838.9	874.6	909.6	873.7	1,090.4	693.4
탄수화물(g)			58.1	143.7	121.1	128.9	121.7	137.2	188.5	75.4
단백질(g)	17.20	17.20	17.5	26.3	35.8	47.8	49.2	37.3	32.4	48.4
지방(g)			24.4	27.2	25.2	21.5	27.7	20.0	25.1	22.9
비타민A(R.E)	184.00	256.00	195.8	68.1	395.2	194.9	224.6	96.4	241.2	521.8
티아민(mg)	0.32	0.40	0.4	0.3	0.5	0.3	0.5	0.5	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.2	0.6	0.5	0.6	0.4	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	82.8	16.1	318.1	21.3	50.2	8.1	19.5	54.8
칼슘(mg)	259.00	315.00	239.0	126.8	142.3	409.5	375.0	141.3	270.1	150.8
철(mg)	4.00	5.40	7.2	3.6	10.3	3.3	4.7	14.1	5.8	5.0

※ 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