

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)	12월 17일(토)	12월 18일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 숯불바강정소스(5.6.10.12.13.) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.14.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 카스테라(1.2.5.6.13.) · 김자반(13.) · 트로피칼주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 단호박죽(13.) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 빙그레미니우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 용가리치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩머핀(1.2.5.6.) · 아이누리주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 김치볶음(2.5.6.9.10.13.) · 햄스크램블에그(1.2.5.6.8.10.13.) · 베이컨구이(10.) · 오레오즈(5.6.13.) · 우유(2.) · 쿠앤크아몬드(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 버섯어묵볶음(1.5.6.13.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈모카번(1.2.5.6.13.) · 샐러드밀키트우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 낙지쇠고기전골(5.6.) · 음원볼비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 팬케이크(1.2.5.6.) · 아이누리주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 가마보꼬연근전(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 도라에몽빵(1.2.5.6.13.) · 아이러브요거트(2.)
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	-5.4	772.9	798.4	701.4	827.6	712.5	753.6	718.8
탄수화물(g)			62.5	141.8	127.5	105.6	113.9	125.8	110.7	123.6
단백질(g)	17.20	17.20	16.6	27.1	39.8	30.6	39.5	26.2	32.2	32.3
지방(g)			20.9	15.5	18.4	18.6	27.1	11.7	21.6	10.9
비타민A(R.E)	184.00	256.00	214.8	236.6	363.7	126.3	293.0	54.3	187.7	24.3
티아민(mg)	0.32	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.4	0.7	0.5	1.1	0.2	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.80	34.90	21.7	52.1	13.5	6.8	28.8	7.3	29.0	5.2
칼슘(mg)	259.00	315.00	272.0	81.6	249.0	137.4	822.8	69.1	107.9	105.4
철(mg)	4.00	5.40	5.7	2.9	3.8	3.0	15.5	3.4	3.1	2.6

* 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) - 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				12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)	12월 17일(토)	12월 18일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 닭개장(5.6.13.) · 고등어무조림(5.6.7.13.) · 고기완자전(1.2.5.6.10.) · 맛살꼬치전(1.5.6.) · 깍두기(9.13.) · 메론 · 마카롱(5.6.13.) · 시금치고추장무침(5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 꽃개탕(5.6.8.13.) · 애호박볶음(9.13.) · 비빔만두(1.4.5.6.10.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) · 닭데리야끼구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 데르뜨과일젤리	· 비몽드카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 진미채볶음(5.6.13.) · 에이드팜콘치킨(1.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 물떡어묵국(1.5.6.9.13.) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13.) · 미나리무생채(13.) · · 멘보샤(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 딸기요거트스무디(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 부추양파무침(13.) · 케란말이(1.2.5.6.10.13.) · 가지미까스(5.) · 깍두기(9.13.) · 콘소스(1.5.13.) · 씨없는포도	· 날치알밥(9.13.) · 배추된장국(5.6.13.) · 쇠고기무나물(5.6.) · 나박김치(9.13.) · 고르곤졸라피자(2.5.6.10.12.15.16.18.) · 가지미까스(5.) · 볶음아이스티(11.)	· 잡곡밥(5.13.) · 호박된장국(5.6.13.) · 오리알탄불고기(5.6.12.13.) · 신전밀떡볶이(1.5.6.13.) · 어묵튀김(1.5.6.) · 오징어튀(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.) · 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	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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	10.1	765.9	972.3	959.1	829.4	909.0	862.1	949.9
탄수화물(g)			55.1	124.0	161.8	109.3	115.4	112.2	152.4	162.4
단백질(g)	17.20	17.20	19.6	37.3	46.9	48.2	40.9	48.4	40.3	33.7
지방(g)			25.3	15.4	17.3	40.3	23.7	30.5	15.6	23.1
비타민A(R.E)	184.00	256.00	191.1	363.5	66.1	224.8	180.7	120.5	282.5	193.1
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.5	0.3	0.3	0.9	0.9	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.1	0.6	0.3	0.6	3.4	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.80	34.90	21.8	15.4	12.0	28.0	42.4	11.4	12.2	17.7
칼슘(mg)	259.00	315.00	134.0	86.2	126.5	145.9	202.4	109.2	153.0	113.8
철(mg)	4.00	5.40	4.7	4.4	4.2	5.4	5.4	4.3	4.0	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} / 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				12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)	12월 17일(토)	12월 18일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 복어무국(5.6.13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.) · 삼겹살짜꾸미볶음(5.6.10.13.) · 치즈스틱(1.2.5.6.) · 보쌈김치(9.13.) · 배(5.6.13.)	· 차슈덮밥(1.5.6.10.13.) · 시금치된장국(5.6.9.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 딸기팬크런치와플(1.2.5.6.13.) · 메로나보틀우유	· 잡곡밥(5.13.) · 유부북주머니국(5.6.13.) · 잡채(2(5.6.8.13.) · 돈갈비구이(2.5.6.10.13.) · 껏일장아찌(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 심원빵(1.2.5.6.) · 사과	· 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 숙주나물무침 · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 지파이(2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플 · 아이스망고	· 잡곡밥(5.13.) · 빠네스프(1.2.5.6.10.13.) · 해물볶음우동(5.6.9.10.13.) · 눈꽃치즈함박(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플 · 참치옥수수샐러드(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자옹심이국(1.5.6.9.13.15.16.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 감자그라탕(1.2.5.6.13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.) · 허브통삼겹살구이(10.) · 배추김치(9.13.) · 꿀	· 잡곡밥(5.13.) · 사과만두전골(1.5.6.9.10.13.) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13.) · 임연수데리소수구이(5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.13.) · 요절리(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	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	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										임연수-미국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	21.4	705.3	980.5	995.7	931.1	1,040.4	940.4	984.9
탄수화물(g)			58.7	102.8	122.2	131.3	152.5	157.5	116.9	145.7
단백질(g)	17.20	17.20	16.9	39.6	54.2	39.7	33.5	39.6	37.9	51.9
지방(g)			24.4	18.0	32.2	35.3	13.5	28.2	38.5	24.0
비타민A(R.E)	184.00	256.00	151.6	82.5	281.5	86.9	201.5	105.5	205.8	90.7
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7	0.6	1.1	0.7	0.3	0.6	0.9	0.9
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.6	0.9	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.80	34.90	28.0	26.9	22.7	10.8	42.1	37.6	38.6	20.1
칼슘(mg)	259.00	315.00	190.7	150.5	282.6	243.1	117.9	159.6	239.4	228.5
철(mg)	4.00	5.40	4.8	4.0	6.5	5.1	4.3	4.3	3.4	12.2

※ 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) - 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