

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)	12월 24일(토)	12월 25일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 오색떡국(1.5.6.13.) · 쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16.) · 큐브참치두부조림(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 두레쥬르케익(1.2.5.6.) · 허쉬초코우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) · 오삼불고기(5.6.10.13.17.) · 우리팍전(1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.) · 아람주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기무국(5.6.13.) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.) · 고등어고추장구이(5.6.7.13.) · 총각김치(9.13.) · 오븐초코바나나도넛(1.2.5.6.) · 비타500(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 단호박부꾸미(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 단팃죽(13.) · 크림샌드케익(1.2.5.6.) · 딸기우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 낙지쇠고기전골(5.6.) · 알감자조림(1.5.6.13.) · 모듬소세지볶음(2.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 파운드케이크(1.2.5.6.14.) · 카프리썬(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 오징어무국(5.6.13.17.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 꽃말살샐러드(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 도넛(1.2.5.6.13.) · 플라도주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 대합살미역국(5.6.13.18.) · 너비아니소스조림(1.2.5.6.10.13.) · 오징어콩나물찜(5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 크로플(1.2.5.6.13.) · 미니퀵(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	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/	국내산/	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/
다량어/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	대합살-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	11.7	887.6	1,048.2	771.6	888.8	904.2	657.3	674.1
탄수화물(g)			64.5	129.1	166.9	115.5	159.7	165.3	102.9	106.4
단백질(g)	17.20	17.20	15.1	37.2	44.9	29.3	32.3	28.1	30.1	25.9
지방(g)			20.5	25.5	24.8	23.2	13.5	16.8	17.4	17.4
비타민A(R.E)	184.00	256.00	118.2	183.1	155.3	95.2	38.8	118.5	150.8	186.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.3	0.6	0.3	0.6	0.5	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.6	0.7	0.4	0.5	0.4	0.9	0.8
비타민C(mg)	26.80	34.90	23.2	3.1	32.8	49.3	4.6	26.2	9.6	10.8
칼슘(mg)	259.00	315.00	130.3	131.7	185.2	73.1	200.6	60.8	104.6	261.9
철(mg)	4.00	5.40	3.9	6.1	3.8	2.7	4.1	2.8	5.7	6.5

※ 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)	12월 24일(토)	12월 25일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.16.) · 탕평채(1.5.6.13.) · 브로콜리, 컬리플라워(5.6.13.) · 새우까스 소스(1.2.5.6.9.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드과일샐러드(1.2.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 골뱅이소면무침(5.6.13.) · 목살구이(5.6.10.13.) · 알감자베이컨구이(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 배 · 야채스틱 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥(따로배식)(5.6.13.) · 시금치된장국(5.6.9.13.) · 견세우마늘즙(5.6.9.13.) · 계란후라이(1.5.) · 나박김치(9.13.) · 크림미어니언핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 말바우유(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 가지나물(5.6.) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) · 고무마탕(5.13.) · 총각김치(9.13.) · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 김치어묵국(1.5.6.9.13.) · 불로냐스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 멕시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) · 김치볶음(2.5.6.9.10.13.) · 랍스타테일구이(1.2.3.5.6.8.13.) · 파인애플 · 케익(1.2.5.6.13.) · 후리가게(1.2.5.6.9.13.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭칼국수(5.6.9.13.) · 통통만두(1.5.6.10.13.14.16.18.) · 집게다리맛살튀김(1.2.5.6.8.9.12.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 호떡(1.2.5.6.13.) · 피크닉주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥(5.6.13.) · 김치된장국(5.6.9.13.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.) · 후라이드장각구이(1.2.4.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 치즈타르트(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 씨없는포도
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 스펀-수입 베이컨-호주산	국내산/국내산 베이컨-호주산	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, 견세우, 다시마	국내산						랍스타-캐나다			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	19.6	1,066.3	959.7	662.5	751.6	1,102.6	988.6	846.7
탄수화물(g)			57.5	144.2	146.7	112.1	131.2	159.0	148.8	120.4
단백질(g)	17.20	17.20	16.3	41.8	43.9	30.5	27.8	54.3	35.0	33.0
지방(g)			26.2	37.3	24.7	13.5	17.6	33.2	27.0	28.2
비타민A(R.E)	184.00	256.00	304.2	230.2	163.1	616.7	107.9	403.2	91.4	136.4
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7	0.6	1.0	0.4	0.8	0.5	0.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	1.1	0.6	0.8	0.4	0.7	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.80	34.90	52.9	61.1	44.6	57.0	43.7	58.2	46.4	5.2
칼슘(mg)	259.00	315.00	247.4	250.4	115.4	233.4	127.1	510.8	217.9	86.6
철(mg)	4.00	5.40	4.7	4.8	3.9	4.5	5.0	5.2	2.2	3.3

※ 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

