

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)	12월 31일(토)	1월 1일(일)
주간 학교급식 영양량				· 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 매일바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 영양닭죽 · 초코핫케익(1.2.4.5.6.11.13.) · 요거트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 치킨직화볼(1.2.5.6.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 우유코코아(2.13.) · 우유하트돈넛(1.2.5.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) · 블루베리주스(5.13.)			
				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산			
콩				국내산	국내산	국내산	국내산			
국멸치, 건새우, 다시마				국내산	국내산	국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	17.8	830.8	888.7	797.4	1,280.2			
탄수화물(g)			61.0	106.8	136.5	118.1	215.8			
단백질(g)	17.20	17.20	17.2	33.1	39.2	35.3	55.6			
지방(g)			21.8	30.5	20.6	21.5	19.2			
비타민A(R.E)	184.00	256.00	162.3	115.7	215.5	131.8	186.1			
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.5	0.5	0.3	0.6			
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	0.5	0.8	0.5	0.8			
비타민C(mg)	26.80	34.90	7.1	8.8	6.7	7.5	5.2			
칼슘(mg)	259.00	315.00	214.4	269.0	281.6	128.6	178.5			
철(mg)	4.00	5.40	3.6	3.8	3.4	2.4	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				12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)	12월 31일(토)	1월 1일(일)
주간 학교급식 영양량				· 잡곡밥(5.13.) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 건파래볶음(5.6.13.) · 야채폴면우침(5.6.12.13.) · 고구마롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코/슈빙어빵(1.2.5.6.) · 칼	· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.2.5.6.12.13.16.) · 김치된장국(5.6.9.13.) · 반건오징어초무침(13.) · 갈떡꼬치(1.5.6.10.15.16.) · 나박김치(9.13.) · 수제과일요거트(2.11.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 차돌박이된장국(5.6.13.16.) · 해물떡찜(1.5.6.8.9.13.) (새우) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 오리불고기(5.6.12.13.) · 고구마롤(1.2.5.6.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 사과				
				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산							
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/	/	/	
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/	/	/	/	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/	/	/	
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/	/	/	
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/	/	/	
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	/	/	/	/	/	/	
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	/	/	/	/	
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/	/	/	/	/	
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/	/	/	/	/	
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/	/	/	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/	/	/	
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/	/	/	
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/	/	/	/	/	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/	/	/	
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	/	/	/	/	/	/	
두부	국내산	국내산	국내산							
콩	국내산	국내산	국내산							
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						새우-베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	5.2	834.5	861.2	849.1				
탄수화물(g)			62.4	139.1	132.7	136.6				
단백질(g)	17.20	17.20	15.1	27.0	39.3	32.8				
지방(g)			22.5	20.7	21.3	23.4				
비타민A(R.E)	184.00	256.00	196.8	110.3	270.0	210.1				
티아민(mg)	0.32	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4				
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.3	0.7	0.4				
비타민C(mg)	26.80	34.90	25.5	36.4	25.4	14.7				
칼슘(mg)	259.00	315.00	150.5	131.0	207.8	112.6				
철(mg)	4.00	5.40	4.6	6.0	3.6	4.2				

※ 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