

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

<p>주간 학교급식 영양량</p>	1월 2일(월)	1월 3일(화)	1월 4일(수)	1월 5일(목)	1월 6일(금)	1월 7일(토)	1월 8일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 참치김치찌개(8.9.13.) · 연두부회(5.6.13.) · 미니견과류향박(1.2.4.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 구운도넛(1.2.5.6.13.) · 김자반(13.) · 초코우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 매향사태찜(5.6.10.13.) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.14.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 전복소라죽(9.13.) · 감자달걀샌드(1.2.5.6.10.13.) · 아이누리주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 오징어콩나물찜(5.6.13.) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩머핀(1.2.5.6.) · 플리또주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 미역새우초우림(5.6.9.13.) · 참치김치볶음(5.9.13.) · 케란말이(1.2.5.6.10.13.) · 시리얼(5.6.13.) · 우유(2.) · 닥터유에너지바(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 너비아니소스조림(1.2.5.6.10.13.) · 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 꿀단지우유(2.) · 딸기카스테라(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.) · 고등어김치조림(5.6.7.9.) · 치킨너겟(1.5.6.13.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 이츠웰트윙클케익(1.2.5.6.) · 카프리썬 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 연양식불고기산적볶음(2.5.6.13.) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플아몬드파이(1.2.5.6.) · 메치니코프(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 스펀-수입	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	전북살-필리핀 소라살-터키		새우-베트남			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	-0.2	910.0	897.1	624.6	777.8	811.1	1,028.9	855.0
탄수화물(g)			60.0	127.0	151.3	118.0	103.4	123.5	160.4	114.0
단백질(g)	17.20	17.20	17.0	39.8	40.0	28.5	37.8	30.4	41.9	36.9
지방(g)			23.1	31.9	18.1	7.9	25.7	22.9	24.1	28.7
비타민A(R.E)	184.00	256.00	278.2	400.7	167.0	206.7	205.8	410.9	174.4	248.2
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.5	0.6	0.5	0.7	0.7	1.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.9	0.6	0.9	0.7	0.7	0.8	0.8
비타민C(mg)	26.80	34.90	11.0	16.2	10.2	9.3	8.6	10.5	12.9	15.4
칼슘(mg)	259.00	315.00	265.5	319.2	172.6	172.3	288.9	374.5	103.3	258.8
철(mg)	4.00	5.40	5.6	8.9	4.3	4.2	4.6	5.8	3.7	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) - 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				1월 2일(월)	1월 3일(화)	1월 4일(수)	1월 5일(목)	1월 6일(금)	1월 7일(토)	1월 8일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기미역국(5.6.13.) · 닭볶음(5.6.13.15.) · 잡채 2(5.6.8.13.) · 들깨고사리나물(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 벨벳브라우니(1.2.5.6.) · 꿀	· 곤드레나물밥(5.6.13.) · 근대원장국(5.6.9.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13.) · 장각바베큐구이(5.6.12.13.18.) · 총각김치(9.13.) · 달래간장(5.6.) · 생딸기요거트(2.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 속주나물무침(5.6.9.13.17.) · 퀘바로우(1.2.5.6.10.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 빙그레오프룻(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 계란파국(1.9.13.) · 치커리유자무침(13.) · 누들밀볶음(1.5.6.13.) · 오다리튀김(1.5.6.17.) · 닭데리야끼구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 배 · 배	· 잡곡밥(5.13.) · 황태콩나물국(5.9.13.) · 청포묵김무침(5.6.13.) · 낙지볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 망고라쌈(2.) · 텐더치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.13.15.18.) · 미네이트주스(13.)	· 나가사끼짬뽕(1.5.6.9.10.13.)(새우) · 통통만두(1.5.6.10.13.14.16.18.) · 집게맛살튀김(1.2.5.6.8.9.12.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 햄뜨꼬이(1.2.5.6.10.12.13.) · 미네이트주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 목은지감자탕(5.6.9.10.13.) · 순대볶음(1.5.6.10.13.) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 시금치무침(5.6.13.) · 아이스크림(1.2.5.)
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									바지락, 홍합-국내산 새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	15.1	827.8	584.3	1,113.6	1,023.6	1,088.5	1,319.2	771.3
탄수화물(g)			58.3	135.3	92.8	165.0	151.3	146.3	220.6	114.5
단백질(g)	17.20	17.20	18.6	36.7	31.3	42.5	50.3	59.6	38.5	32.7
지방(g)			23.1	17.9	12.4	30.5	26.4	34.7	32.0	21.5
비타민A(R.E)	184.00	256.00	305.3	334.4	497.3	64.7	209.2	420.7	169.6	411.6
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.6	0.2
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	0.5	0.9	0.6	0.6	0.7	0.8	0.4
비타민C(mg)	26.80	34.90	31.7	45.6	58.9	16.3	16.1	21.6	117.5	23.4
칼슘(mg)	259.00	315.00	221.1	231.8	303.7	123.5	127.1	319.3	480.7	264.6
철(mg)	4.00	5.40	6.9	6.2	5.5	12.1	5.0	5.6	10.8	3.0

※ 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.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 갖

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				1월 2일(월)	1월 3일(화)	1월 4일(수)	1월 5일(목)	1월 6일(금)	1월 7일(토)	1월 8일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 닭곰탕(5.8.9.13.) · 레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13.) · 취나물볶음(5.6.) · 비빔만두(1.4.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 메론	· 잡곡밥(5.13.) · 쿠르통크림스프(1.2.5.6.13.) · 봉골레스파게티면(1.5.6.9.12.13.) · 진미채볶음(5.6.13.) · 콘치즈스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 큐브치즈샐러드(2.5.6.12.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자국(5.6.9.13.) · 김치비빔국수(4.5.6.9.13.) · 단호박견과류찜(4.13.14.) · 옥살구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 마카롱(5.6.13.)	· 치밥(1.2.5.6.9.12.13.) · 앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 소라살야채우침(5.6.13.) · 초코호떡(1.2.5.6.10.16.18.) · 나박김치(9.13.) · 슈시클레이드(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 홍심이만두떡국(5.6.9.13.) · 코다리단호박강정(2.4.5.6.12.13.) · 오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.) · 딸기	· 잡곡밥(5.13.) · 새알심만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 오리열탄불고기(5.6.12.13.) · 해물파전(새우)(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코코로와상(1.2.5.6.13.) · 사과	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 아귀콩나물찜(5.6.9.13.18.)(새우) · 계란후라이(1.5.) · 허니버터닭강정(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 굴 · 봉동겉절이(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	국내산	바지락, 모시조개-국내산		소라살-터기		바지락, 홍합-국내산/새우-베트남		홍합-국내산/새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	23.0	801.1	1,190.3	966.2	832.9	1,167.9	1,020.4	884.8
탄수화물(g)			59.4	125.9	161.6	144.9	148.2	169.4	152.9	129.2
단백질(g)	17.20	17.20	16.3	35.5	49.2	43.5	33.0	45.2	39.1	54.1
지방(g)			24.3	20.2	39.1	27.0	15.5	34.7	30.1	21.2
비타민A(R.E)	184.00	256.00	344.3	153.0	195.0	487.1	546.2	340.3	97.8	397.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.3	0.5	1.2	0.5	0.5	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.4	0.5	0.9	0.8	0.6	0.6	0.9
비타민C(mg)	26.80	34.90	37.3	24.0	15.6	50.0	23.0	73.8	18.1	47.3
칼슘(mg)	259.00	315.00	533.1	1,704.8	497.0	115.1	183.8	165.0	153.2	242.6
철(mg)	4.00	5.40	6.0	2.9	4.7	5.6	11.9	5.1	6.2	6.9

* 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.갯