

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				1월 9일(월)	1월 10일(화)	1월 11일(수)	1월 12일(목)	1월 13일(금)	1월 14일(토)	1월 15일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 오색떡국 (1.5.6.13.) · 감자채볶음 (5.10.13.) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13.16.18.) · 배추김치 (9.13.) · 고구마치즈케익 (1.2.5.6.) · 네스퀼우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 숯불바강정소스 (5.6.10.12.13.) · 알감자고추장조림 (1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 단호박죽(13.) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.11.13.) · 망고주스	· 잡곡밥(5.13.) · 황태미역국 (5.6.13.) · 베이컨맛살전 (1.5.6.10.13.) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15.) · 배추김치 (9.13.) · 휘낭시에 (1.2.5.6.) · 방그레초코딸기 타임(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육김치볶음 (5.9.10.13.) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 베이컨떡말이 (1.2.5.10.13.) · 바나나 · 그레놀라시리얼 (5.6.13.) · 온두부(5.) · 우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기무국 (5.6.13.) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 크로플 (1.2.5.6.13.) · 요거트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장 (5.6.13.) · 꼬마돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 후레쉬쥬스 (5.13.) · 클레이즈도넛 (1.2.5.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국 (5.9.13.) · 사태고구마편 (5.6.10.13.) · 꽃맛살샐러드 (1.2.5.13.) · 배추김치 (9.13.) · 카스테라 (1.2.5.6.13.) · 덴마크드림링요 구르트(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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	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	-1.4	695.1	739.9	864.4	990.7	684.0	1,031.5	778.8
탄수화물(g)			58.4	115.7	139.1	106.9	125.1	102.7	125.7	121.3
단백질(g)	17.20	17.20	17.5	31.5	27.1	36.7	47.0	34.3	36.4	30.0
지방(g)			24.2	13.9	12.5	32.7	34.4	15.0	42.9	20.5
비타민A(R.E)	184.00	256.00	219.8	142.6	434.9	197.5	241.0	83.1	122.4	90.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.4	0.5	0.5	1.1	0.3	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.9	0.5	0.5	0.6	2.1	0.6	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.80	34.90	26.0	17.6	21.4	10.6	70.9	9.4	36.2	12.0
칼슘(mg)	259.00	315.00	212.4	220.8	118.1	263.9	268.7	190.6	99.5	170.2
철(mg)	4.00	5.40	3.3	2.3	3.0	3.5	5.8	2.0	3.9	5.2

※ 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} / 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

(중식)

주간 학교급식 영양량		원산지									
		1월 9일(월)	1월 10일(화)	1월 11일(수)	1월 12일(목)	1월 13일(금)	1월 14일(토)	1월 15일(일)			
주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16.) · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 돈칼비구이(2.5.6.10.13.) · 송각김치(9.13.) · 딸기소스샐러드(1.2.5.13.) · 양배추쌈(5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자음심이국(1.5.6.9.13.15.16.) · 목김치무침(3.5.6.9.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) · 후라이드장각구이(1.2.4.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 아이스크림썰러스(1.2.5.6.13.)	· 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 짜장밥(1.2.5.6.10.) · 달래오이무침(13.) · 무농약백색단무지(1.2.5.6.13.) · 고추잡채(5.6.10.13.) · 계란후라이(1.5.) · 꽃빵(1.2.5.6.13.) · 군만두(1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 딸기	· 잡곡밥(5.13.) · 옥수수스프(2.5.6.13.) · 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.) · 해쉬브라운(5.6.12.) · 닭봉데리야구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플 · 비트무피클(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 설렁탕(5.6.9.13.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 오색무쌈(1.5.8.13.) · 수수부꾸미(5.6.) · 깎두기(9.13.) · 꼬마버섯빵(1.2.5.6.) · 쿨	· 날치알밥(9.13.) · 시금치된장국(5.6.9.13.) · 건새우마늘쫀(5.6.9.13.) · 피카츄돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) · 나박김치(9.13.) · 망고에이드(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 호박된장국(5.6.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 노투스크림치즈떡(2.5.)			
		식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
감치류/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											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	1.9	880.5	834.8	592.8	979.2	821.0	799.9	707.3	
탄수화물(g)			56.2	131.2	126.6	72.9	131.1	133.5	126.4	110.3	
단백질(g)	17.20	17.20	17.3	37.8	28.2	37.1	39.4	41.1	30.2	28.7	
지방(g)			26.5	26.3	27.3	20.9	35.5	14.7	20.5	17.8	
비타민A(R.E)	184.00	256.00	165.2	60.0	132.0	373.8	131.9	128.1	660.2	154.0	
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.8	0.3	0.6	0.4	0.5	0.3	0.7	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.6	0.3	1.1	0.3	0.4	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.80	34.90	48.0	45.3	8.2	88.2	46.9	51.2	31.9	9.6	
칼슘(mg)	259.00	315.00	142.3	187.1	87.7	179.7	134.1	122.7	208.9	63.3	
철(mg)	4.00	5.40	4.8	4.2	3.3	9.0	3.5	4.1	5.4	2.5	

※ 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) - 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

(식식)

주간 학교급식 영양량				1월 9일(월)	1월 10일(화)	1월 11일(수)	1월 12일(목)	1월 13일(금)	1월 14일(토)	1월 15일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 비지락순두부찌개(5.6.9.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 화오리감자(5.) · 치즈볼닭(2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 사과	· 스펀계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 유부국(5.6.13.) · 숙주나물무침(2.5.6.10.12.13.) · 치즈떡구이(2.5.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요거트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 물떡어묵국(1.5.6.9.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13.) · 총각김치(9.13.) · 굴	· 밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) · 온메밀국수(따로배식)(1.3.5.6.9.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 리이브주스(5.13.) · 크림파베기(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 도토리묵온국(5.6.13.) · 계란고추장조림(1.5.6.13.) · 애호박볶음(9.13.) · 데리야끼멘츠키츠(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 양념김치(9.13.) · 사과 · 파콘(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 순대국밥(5.6.9.10.13.) · 취나물볶음(5.6.) · 새우까스 소스(1.2.5.6.9.12.13.) · 자장꽃전(5.6.) · 총각김치(9.13.) · 골드키위	· 잡곡밥(5.13.) · 버섯만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 영채조림(5.6.13.) · 새우만두관통소스(1.5.6.9.10.13.) · 감자치즈달걀말이(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 딸기라떼(2.13.)
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 스펀-수입	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/
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						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	11.7	1,026.9	943.3	809.8	766.7	955.8	957.1	998.4
탄수화물(g)			55.7	152.4	141.6	119.9	107.0	124.4	157.5	154.9
단백질(g)	17.20	17.20	15.0	34.8	47.4	34.7	28.9	28.3	30.6	39.6
지방(g)			29.3	35.5	21.9	23.1	28.1	42.3	24.6	27.3
비타민A(R.E)	184.00	256.00	267.5	363.5	172.9	191.7	355.5	254.0	313.9	288.6
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.4	0.5	0.7	0.4	0.3	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.7	0.7	0.7	0.6	0.5	0.7	1.1
비타민C(mg)	26.80	34.90	37.0	20.0	16.8	34.1	105.9	8.0	43.3	18.0
칼슘(mg)	259.00	315.00	185.0	320.3	188.6	138.5	156.0	121.6	249.8	404.4
철(mg)	4.00	5.40	5.3	5.2	3.2	3.7	10.0	4.4	9.2	11.1

※ 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.참