

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 1월 16일(월) | 1월 17일(화) | 1월 18일(수) | 1월 19일(목) | 1월 20일(금) | 1월 21일(토) | 1월 22일(일) |
|-------------------|-------------|-------------|--------------|---|---|--|--|---|-----------|-----------|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | · 잡곡밥(5.13.) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) · 피자오믈렛(1.2.5.12.13.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 총각김치(9.13.) · 라즈베리잼도넛(1.2.5.6.13.) · 아침에젤리주스(2.5.13.) | · 누룽밥 · 잡곡밥(5.13.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 사태김치찜(5.6.9.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 포켓문우유(2.) | · 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 콩치김치조림(5.6.9.) · 콩나물불고기(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 허쉬초코도넛(1.2.5.6.) · 달고나우유(2.) | · 잡곡밥(5.13.) · 돈육훈제볶음(5.6.10.13.) · 참치고추장볶음(5.6.13.) · 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 우유(2.) · 잭스(2.5.6.13.) · 블루베리초콜릿(2.5.) | · 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 떡갈비데리야끼조림(2.5.6.10.13.14.15.16.18.) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6.13.) · 애플망고주스(13.) | | |
| | | | | 식재료 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쌀 | 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 | / | / |
| 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 | / | / |
| 돼지고기/가공품 | 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 | / | / |
| 오리고기/가공품 | 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/ | / | / |
| 명태/가공품 | 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/ | / | / |
| 갈치/가공품 | 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 | / | / |
| 꽃게/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | / | / |
| 참조기/가공품 | 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 | / | / |
| 아귀/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | / | / |
| 주꾸미/가공품 | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | / | / |
| 두부 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 콩 | 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 | 2.5 | 729.1 | 973.3 | 749.6 | 941.4 | 737.9 | | |
| 탄수화물(g) | | | 55.7 | 120.2 | 137.9 | 97.9 | 120.7 | 109.5 | | |
| 단백질(g) | 17.20 | 17.20 | 16.4 | 26.8 | 42.0 | 32.8 | 41.4 | 29.8 | | |
| 지방(g) | | | 27.9 | 17.1 | 31.2 | 28.0 | 34.5 | 20.0 | | |
| 비타민A(R.E) | 184.00 | 256.00 | 296.1 | 168.4 | 316.9 | 297.0 | 559.3 | 139.0 | | |
| 티아민(mg) | 0.32 | 0.40 | 0.7 | 0.3 | 0.7 | 0.6 | 1.5 | 0.5 | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.42 | 0.50 | 1.0 | 0.4 | 1.1 | 0.7 | 2.5 | 0.4 | | |
| 비타민C(mg) | 26.80 | 34.90 | 23.2 | 18.5 | 5.9 | 7.5 | 65.8 | 18.5 | | |
| 칼슘(mg) | 259.00 | 315.00 | 217.5 | 110.8 | 279.6 | 243.4 | 352.0 | 101.7 | | |
| 철(mg) | 4.00 | 5.40 | 4.8 | 3.9 | 5.0 | 3.3 | 7.3 | 4.3 | | |

* 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.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 | | | | 1월 16일(월) | 1월 17일(화) | 1월 18일(수) | 1월 19일(목) | 1월 20일(금) | 1월 21일(토) | 1월 22일(일) |
|----------------|-------------|-------------|-----------------------|--|--|--|--|-------------|-------------|-------------|
| | | | | · 잡곡밥(5.13.) · 피훈합국(5.6.13.) · 깻잎나물볶음(5.6.) · 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.) · 납작비빔만두(1.4.5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스슈(1.2.5.6.13.) | · 새우베이컨볶음밥(1.5.9.10.13.) · 북어우국(5.6.13.) · 순대떡강정(5.6.10.13.) · 바베큐폭립(5.6.10.13.) · 깻두기(9.13.) · 치즈타르트(1.2.5.6.13.) · 쿡 | · 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기갈자국(5.6.13.) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.) · 미역줄기볶음(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스터(2.5.6.13.) · 배 | · 잡곡밥(5.13.) · 앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 해물볶음우동(5.6.9.10.13.) · 등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플 · 참치옥수수샐러드(1.5.13.) | | | |
| 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 | 새우-베트남 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량/에너지 지비율 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 806.00 | 806.00 | 6.1 | 729.4 | 675.4 | 919.5 | 1,097.0 | | | |
| 탄수화물(g) | | | 61.8 | 110.2 | 118.1 | 124.6 | 171.3 | | | |
| 단백질(g) | 17.20 | 17.20 | 18.8 | 38.7 | 23.0 | 42.2 | 55.6 | | | |
| 지방(g) | | | 19.4 | 11.4 | 11.7 | 29.5 | 20.3 | | | |
| 비타민A(R.E) | 184.00 | 256.00 | 157.2 | 292.9 | 112.4 | 164.8 | 58.8 | | | |
| 티아민(mg) | 0.32 | 0.40 | 0.5 | 0.4 | 0.3 | 0.8 | 0.6 | | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.42 | 0.50 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | | | |
| 비타민C(mg) | 26.80 | 34.90 | 33.3 | 23.8 | 47.8 | 15.0 | 46.7 | | | |
| 칼슘(mg) | 259.00 | 315.00 | 138.8 | 150.5 | 93.2 | 188.0 | 123.6 | | | |
| 철(mg) | 4.00 | 5.40 | 4.5 | 3.3 | 4.7 | 5.2 | 4.9 | | | |

※ 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 에너지지비율
 - 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