

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	1월 23일(월)	1월 24일(화)	1월 25일(수)	1월 26일(목)	1월 27일(금)	1월 28일(토)	1월 29일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 참치김치찌개(8.9.13.) · 미트볼견과류강정(1.2.4.5.6.10.13.) · 스펀구이(6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 벌이빛나는초코바나나(1.2.5.6.) · 딸기우유(2.) · 불닭맛김구이 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 큐브참치두부조림(5.6.13.) · 뜬옥골소스볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 허니브레드(1.2.5.6.13.) · 샤인머스캣주스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.) · 문홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 도라에몽빵(1.2.5.6.13.) · 빙그레미너우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 치킨직화볼(1.2.5.6.12.13.) · 고등어고추장구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈프레즐(1.2.5.6.13.) · 자두주스(13.)

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/	국내산/
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						

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	806.00	806.00	-7.5				834.8	656.5	669.0	983.7
탄수화물(g)			59.1				107.0	109.7	111.1	126.4
단백질(g)	17.20	17.20	18.1				33.1	33.1	33.4	37.3
지방(g)			22.9				27.0	10.3	11.1	27.3
비타민A(R.E)	184.00	256.00	178.8				231.5	126.1	90.6	84.5
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5				0.4	0.6	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8				0.8	0.8	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.80	34.90	15.8				22.5	9.0	15.8	12.0
칼슘(mg)	259.00	315.00	241.0				222.9	259.0	225.0	52.8
철(mg)	4.00	5.40	4.7				5.3	4.0	3.1	3.4

※ 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				1월 23일(월)	1월 24일(화)	1월 25일(수)	1월 26일(목)	1월 27일(금)	1월 28일(토)	1월 29일(일)
							· 잡곡밥(5.13.) · 비지락순두부찌개(5.6.9.13.) · 열갈이무침(5.6.13.18.) · 한우불고기(5.6.13.) · 비빔당면(1.5.6.8.9.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 사리얼과일샐러드(키위)(1.2.4.5.6.11.12.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 사골우거지국(5.6.13.) · 계란말이(1.2.5.6.10.13.) · 가자미튀김(5.6.) · 총각김치(9.13.) · 양파소스(5.6.13.) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 사과	· 돈코치라면(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) · 숯불갈비만두(1.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 탕글탕도그 · 과일 · 사과나무주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 오리불고기(5.6.12.13.) · 깻잎순살닭꼬치(1.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기 · 부추겉절이(13.)
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							바지락-국내산	가자미-미국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	2.2				779.0	868.5	736.7	798.1
탄수화물(g)			60.0				127.6	127.3	94.4	99.4
단백질(g)	17.20	17.20	17.3				33.0	40.3	38.9	31.0
지방(g)			22.7				18.1	24.8	25.0	34.1
비타민A(R.E)	184.00	256.00	255.9				203.2	308.6	70.1	344.9
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5				0.5	0.4	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6				0.5	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.80	34.90	22.6				33.9	11.2	47.7	70.6
칼슘(mg)	259.00	315.00	166.6				171.7	161.4	165.7	178.8
철(mg)	4.00	5.40	5.6				6.0	5.1	9.4	5.8

※ 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 23일(월)	1월 24일(화)	1월 25일(수)	1월 26일(목)	1월 27일(금)	1월 28일(토)	1월 29일(일)
				· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.) · 호박된장국 (5.6.13.) · 소라살야채우침 (5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 맥모닝 (1.2.5.6.10.12.13.) · 레몬아이스티	· 잡곡밥(5.13.) · 꼬치어묵국 (1.5.6.9.13.) · 크림떡볶이 (2.5.10.13.) · 고구마롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 알감자베이컨구이 (1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 해물수제비국(새우) (5.6.9.13.) · 두부전 양념장 (1.2.5.6.9.13.) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.) · 닭봉영간장구이 (5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 블루베리요거트 (2.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.13.) · 미소된장국 (5.6.13.) · 도토리묵야채우침 (5.6.13.) · 파닭(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 대파크림치즈파이 (1.2.5.6.) · 사과

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 베이컨-수입산	국내산/국내산 베이컨-수입산	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				소라살-터키산		새우-베트남	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	806.00	806.00	27.8				1,037.5	1,023.2	959.8	680.2
탄수화물(g)			51.2				122.1	149.7	125.3	93.4
단백질(g)	17.20	17.20	17.1				58.4	32.3	48.0	41.3
지방(g)			31.7				40.3	34.6	31.8	11.6
비타민A(R.E)	184.00	256.00	169.7				233.7	105.7	116.7	160.0
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6				0.9	0.3	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6				0.9	0.3	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.80	34.90	31.9				38.4	25.4	30.4	10.3
칼슘(mg)	259.00	315.00	207.5				241.0	173.9	295.8	100.1
철(mg)	4.00	5.40	5.0				6.4	3.5	4.9	3.7

※ 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) - 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. 콩