

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				2월 6일(월)	2월 7일(화)	2월 8일(수)	2월 9일(목)	2월 10일(금)	2월 11일(토)	2월 12일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 들깨우거지국(5.6.9.10.13.) · 콩치김치조림(5.6.9.) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 와플(1.2.5.6.11.13.) · 생토마토쥬스(2.12.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 꽃맛살샐러드(1.2.5.13.) · 오삼불고기(5.6.10.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 영양닭죽 · 베이글블루베리크림치즈(1.2.5.6.13.) · 매일바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16.) · 알감자고추장조림(1.5.6.13.) · 푸살리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 우리밀초코파이(1.2.5.6.13.) · 검은콩두유(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 미역새우초우림(5.6.9.13.) · 돈육훈제볶음(5.6.10.13.) · 참치김치볶음(5.9.13.) · 해물완자전(1.5.6.8.9.) · 바나나 · 오레오즈(5.6.13.) · 우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 부들우육볶음(1.5.6.13.) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.) · 김구이(13.) · 깍두기(9.13.) · 생크림롤케익(1.2.5.6.13.) · 아침에첼리쥬스(2.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 너비아나소스조림(1.2.5.6.10.13.) · 공중깻잎전(1.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코워낭시에(1.2.5.6.) · 아이누리쥬스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기우육(5.6.13.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.14.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩머핀(1.2.5.6.) · 꿀단지우유(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	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							새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	4.9	778.0	919.5	887.5	948.8	693.1	786.1	722.3
탄수화물(g)			57.5	104.0	139.9	133.1	134.3	108.7	112.0	108.4
단백질(g)	17.20	17.20	16.0	33.3	37.1	34.9	35.4	31.6	24.4	28.4
지방(g)			26.5	25.8	24.2	26.1	35.9	15.0	27.7	19.9
비타민A(R.E)	184.00	256.00	212.9	187.7	260.7	102.7	383.5	130.1	40.8	255.2
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.4	0.8	0.5	0.7	0.4	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	0.5	0.8	0.4	1.3	0.3	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.80	34.90	18.3	32.7	12.3	29.9	13.3	3.1	13.9	5.3
칼슘(mg)	259.00	315.00	320.7	323.6	237.8	146.8	839.3	56.0	89.5	378.2
철(mg)	4.00	5.40	7.2	3.4	7.1	5.6	16.7	3.2	5.4	4.1

※ 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) - 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				2월 6일(월)	2월 7일(화)	2월 8일(수)	2월 9일(목)	2월 10일(금)	2월 11일(토)	2월 12일(일)
주간 학교급식 영양량				· 잡곡밥(5.13.) · 감자수제비국(5.6.13.) · 돌나물사과무침(5.6.13.) · 탕평채(1.5.6.13.) · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 메론 · 콘고구마샐러드(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 달래오이무침(13.) · 동태전(1.2.5.6.10.) · 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 쿼 · 뽕등걸절이(13.)	· 해물짬뽕(5.6.8.9.13.) · 짜장면(1.2.5.6.10.) · 무농약백색단무지 · 군만두(1.2.5.6.10.13.) · 참쌀탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.) · 납작면만동짬뽕(1.5.6.8.10.13.15.) · 쇠고기우나물(5.6.) · 녹두빈대떡(5.6.9.10.) · 배추김치(9.13.) · 딸기모찌떡(2.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 목은지감자탕(5.6.9.10.13.) · 순대볶음(1.5.6.10.13.) · 취나물볶음(5.6.) · 납작비빔만두(1.4.5.6.10.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 반미샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 쿼 · 멜론트드링크(13.) · 사과	· 날치알밥(9.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 견세우마늘쫀(5.6.9.13.) · 나박김치(9.13.) · 반미샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 쿼 · 멜론트드링크(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 버섯만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.) · 총각김치(9.13.) · 닭강정(2.4.5.6.12.13.) · 시금치무침(5.6.13.) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13.)
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
김치류/고춧가루	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				
돼지고기/가공품	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				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
국멸치, 견세우, 다시마			국내산	가리비, 홍합-국내산	바지락-국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	12.5	892.8	918.7	1,026.3	822.5	872.7	742.6	1,188.1
탄수화물(g)			58.1	142.0	114.3	143.5	132.9	146.1	125.2	148.2
단백질(g)	17.20	17.20	17.3	39.8	48.3	39.0	43.9	30.4	24.4	45.0
지방(g)			24.6	22.6	31.9	35.9	15.1	22.2	18.4	50.2
비타민A(R.E)	184.00	256.00	263.9	209.4	233.0	229.2	291.4	356.6	2,480.3	463.1
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7	0.4	1.1	0.9	0.6	0.4	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.7	0.5	0.7	1.0	0.6	0.7	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.80	34.90	31.5	28.8	47.3	22.4	35.2	23.9	76.3	31.3
칼슘(mg)	259.00	315.00	231.2	359.8	242.7	232.2	119.4	202.0	222.6	147.8
철(mg)	4.00	5.40	9.6	3.3	5.1	27.0	5.4	7.1	4.3	7.6

* 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

