

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				2월 20일(월)	2월 21일(화)	2월 22일(수)	2월 23일(목)	2월 24일(금)	2월 25일(토)	2월 26일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.) · 가마보외연근전(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈케이크(1.2.5.6.13.) · 네스커피우유(2.)	· 누룽밥 · 잡곡밥(5.13.) · 톨육매추리알조림(1.5.6.10.13.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 계란빵토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 카프리썬	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 미니새송이볶음(1.5.6.13.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 총각김치(9.13.) · 고구마슈빅데너쉬(1.2.5.6.13.) · 빙그레멸균우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 콩치데리야끼조림(5.6.13.) · 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) · 참치김치볶음(5.9.13.) · 베이컨떡말이(1.2.5.10.13.) · 우유(2.) · 코코볼(5.6.13.) · 머거본아몬드	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기갈자국(5.6.13.) · 톨육굴소스볶음(5.6.10.13.18.) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 도라에몽빵(1.2.5.6.13.) · 청귤주스(5.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				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	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	13.8	781.4	1,285.7	659.9	1,086.8	771.0		
탄수화물(g)			61.6	124.5	211.4	114.0	110.4	151.2		
단백질(g)	17.20	17.20	16.2	33.2	46.1	27.5	52.3	27.6		
지방(g)			22.3	17.2	29.5	11.0	47.4	9.4		
비타민A(R.E)	184.00	256.00	246.5	182.2	235.6	58.4	715.5	40.7		
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.3	0.5	0.3	1.5	0.3		
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.6	0.9	0.5	1.5	0.4		
비타민C(mg)	26.80	34.90	28.9	8.4	14.3	16.9	49.4	55.3		
칼슘(mg)	259.00	315.00	230.4	303.4	118.6	255.5	414.1	60.6		
철(mg)	4.00	5.40	4.0	2.9	4.7	3.6	6.9	2.1		

※ 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.명품 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 20일(월)	2월 21일(화)	2월 22일(수)	2월 23일(목)	2월 24일(금)	2월 25일(토)	2월 26일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레나물밥 (5.6.13.) · 차돌박이된장국 (5.6.13.16.) · 닭갈비 (5.6.13.) · 가지나물 (5.6.) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치 (9.13.) · 굴 · 다꼬야끼 (1.5.6.10.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 시래기된장국 (5.6.9.13.) · 도라지오이생채 (5.6.13.) · 돈육불고기 (5.6.10.13.) · 부추장떡 (5.6.) · 배추김치 (9.13.) · 딸기요거트스무디 (2.) · 양배추쌈 (5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀국수 (1.5.6.13.16.) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.13.) · 배추겉절이 (9.13.) · 딸기잼크런치와플 (1.2.5.6.13.) · 춘권 (1.5.6.10.12.13.) · 복숭아아이스티 (11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 닭곰탕 (5.8.9.13.) · 오색무쌈 (1.5.8.13.) · 진미채볶음 (5.6.13.) · 생선까스 (1.2.5.6.) · 깍두기 (9.13.) · 타르타르소스 (1.5.13.) · 리코타치즈샐러드 (2.5.6.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 (5.13.) · 라면부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.16.) · 계란장조림 (1.5.6.13.) · 깻잎나물볶음 (5.6.) · 멘지까스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치 (9.13.) · 굴 · 호두과자 (1.2.5.6.13.) 		
식재료				원산지	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	/	/
쇠고기(종류)/가공품				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	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩				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	10.7	898.9	743.7	850.1	890.7	1,078.1		
탄수화물(g)			57.5	133.8	139.2	121.0	115.5	146.2		
단백질(g)	17.20	17.20	17.4	55.8	37.1	24.5	40.9	40.4		
지방(g)			25.1	22.3	7.7	28.2	32.5	36.4		
비타민A(R.E)	184.00	256.00	274.9	417.2	306.0	133.3	230.4	287.8		
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.8	0.7	0.7	0.4	0.6		
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.8	0.8	0.9	0.5	0.6	1.0		
비타민C(mg)	26.80	34.90	41.7	52.3	48.7	18.3	32.3	57.0		
칼슘(mg)	259.00	315.00	251.3	194.9	210.8	324.2	264.5	262.2		
철(mg)	4.00	5.40	5.4	6.9	3.8	7.5	4.3	4.5		

※ 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) - 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				2월 20일(월)	2월 21일(화)	2월 22일(수)	2월 23일(목)	2월 24일(금)	2월 25일(토)	2월 26일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13.) · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 고무마고로케(5.) · 총각김치(9.13.) · 배	· 잡곡밥(5.13.) · 날치알크림파스타(1.2.5.6.10.13.) · 고무마파인항박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 옥수수수프(2.5.6.13.) · 골드키위 · 참치옥수수샐러드(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 피훈함국(5.6.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 마늘쫄대지고기볶음(5.6.10.13.) · 닭봉원간장치킨(2.5.6.13.) · 깎두기(9.13.) · 슈스틱(1.2.5.6.13.)	· 새우베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 케란파국(1.9.13.) · 호박묵우침(5.6.13.) · 감자튀김(5.6.12.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) · 장각바베큐구이(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 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	국내산/국내산 베이컨-호주산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	/	/	/
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						홍합-국내산	새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭 취량/에너지 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	18.2	829.3	1,210.4	890.3	881.0			
탄수화물(g)			61.4	149.9	177.9	132.6	140.4			
단백질(g)	17.20	17.20	15.1	31.3	40.5	45.7	29.9			
지방(g)			23.5	16.6	38.6	23.3	23.6			
비타민A(R.E)	184.00	256.00	190.8	232.9	124.0	145.2	260.9			
티아민(mg)	0.32	0.40	0.7	0.7	1.3	0.4	0.3			
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5			
비타민C(mg)	26.80	34.90	28.1	13.7	64.8	8.4	25.3			
칼슘(mg)	259.00	315.00	128.4	77.3	201.8	135.2	99.2			
철(mg)	4.00	5.40	4.1	2.9	5.8	3.9	3.9			

※ 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