

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					2월 27일(월)	2월 28일(화)	3월 1일(수)	3월 2일(목)	3월 3일(금)	3월 4일(토)	3월 5일(일)
								· 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 추임도넛(1.2.5.6.) · 초코우유(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 숯불바랑정소스(5.6.10.12.13.) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 생크림롤케익(1.2.5.6.13.) · 애플망고주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 목살김치찌개(5.9.10.13.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 용가리치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 총각김치(9.13.) · 이즈웰트링클케익(1.2.5.6.) · 베스킨라빈스우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 사태김치찌개(5.6.9.10.13.) · 해물완자전(1.5.6.8.9.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈모카번(1.2.5.6.13.) · 플리또주스(5.13.)
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/
다량어/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	주평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	-7.2				840.4	655.4	833.4	824.3	
탄수화물(g)			61.9				124.6	109.0	104.7	134.4	
단백질(g)	17.20	17.20	15.6				35.0	23.9	37.2	34.0	
지방(g)			22.5				22.6	15.1	25.1	19.3	
비타민A(R.E)	184.00	256.00	104.7				85.3	124.1	480.4	145.0	
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5				0.5	0.4	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5				0.6	0.4	0.8	1.2	
비타민C(mg)	26.80	34.90	13.9				5.7	22.0	4.6	5.0	
칼슘(mg)	259.00	315.00	183.5				267.3	99.7	515.5	93.7	
철(mg)	4.00	5.40	4.0				5.5	2.5	6.0	4.8	

※ 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} / 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.게 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 27일(월)	2월 28일(화)	3월 1일(수)	3월 2일(목)	3월 3일(금)	3월 4일(토)	3월 5일(일)
						· 바몬드카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 어묵국 (1.5.6.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13.) · 탄두리치킨 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기미역국 (5.6.13.) · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15.) · 돌나물사과우침 (5.6.13.) · 잡채 (2.5.6.8.13.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 · 케익 (1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 배추된장국 (5.6.13.) · 열갈이우침 (5.6.13.18.) · 누들밀떡볶이 (1.5.6.13.) · 김말이(1.5.6.) · 닭데리야끼구이 (5.6.13.) · 송각김치(9.13.) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13.)	· 닭갈국수 (5.6.9.13.) · 발효콩만두찜 (1.5.6.8.9.10.16.17.18.) · 감자말이새우 (1.5.6.9.12.) · 배추김치(9.13.) · 모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 피크닉주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자옹심이국 (1.5.6.9.13.15.16.) · 숙주나물우침 · 낙지볶음 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 · 치킨샐러드(따로 배식) (1.2.5.6.13.)
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/
다량어/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	주평균 섭취량/에너지 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	3.8	750.9	779.1	978.7	1,077.1	778.7		
탄수화물(g)			57.6	95.5	131.6	146.9	163.2	130.6		
단백질(g)	17.20	17.20	18.6	45.0	34.0	42.0	32.5	46.3		
지방(g)			23.7	26.8	14.8	26.9	30.5	11.4		
비타민A(R.E)	184.00	256.00	239.0	338.1	206.5	172.5	71.0	95.2		
티아민(mg)	0.32	0.40	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.5		
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.5	0.7	0.4	0.4	0.5	0.2		
비타민C(mg)	26.80	34.90	35.2	28.1	51.9	25.6	50.8	38.2		
칼슘(mg)	259.00	315.00	149.4	183.8	127.1	137.3	221.3	132.1		
철(mg)	4.00	5.40	5.6	5.7	3.2	7.9	11.1	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.참

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	2월 27일(월)	2월 28일(화)	3월 1일(수)	3월 2일(목)	3월 3일(금)	3월 4일(토)	3월 5일(일)	
	· 잡곡밥(5.13.) · 목은지감자탕(5.6.9.10.13.) · 멕시코샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) · 새우까스 소스파로배식(1.2.5.6.9.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 타로버블티(2.13.)			· 치킨마요덮밥(파로배식)(1.2.5.6.12.13.16.) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 소라살야채우침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 호떡(1.2.5.6.13.) · 엘라이브주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 북어콩나물국(5.9.13.) · 골뱅이소면우침(5.6.13.) · 애호박새우살볶음(9.13.) · 목살구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 비요프(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 목김치우침(3.5.6.9.13.) · 삼겹살뿌꾸미볶음(5.6.10.13.) · 감자전(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 매운쌈다시마(5.6.13.)	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 유부국(5.6.13.) · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 개란후라이(1.5.) · 매콤닭봉용구이(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 꼬마버섯빵(1.2.5.6.) · 사과	
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/	
다량어/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				소라살-터키산	새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	806.00	806.00	19.1	1,237.2	749.5	892.3	695.0	792.0
탄수화물(g)			52.7	169.6	89.3	128.2	122.1	113.0
단백질(g)	17.20	17.20	17.7	38.7	41.0	50.2	38.7	44.8
지방(g)			29.7	49.1	26.7	21.2	8.7	19.2
비타민A(R.E)	184.00	256.00	204.5	194.4	211.8	207.3	177.8	290.2
티아민(mg)	0.32	0.40	0.6	0.4	0.3	1.0	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.80	34.90	21.4	30.4	21.6	12.1	19.7	9.5
칼슘(mg)	259.00	315.00	256.6	354.3	118.9	296.6	161.3	152.5
철(mg)	4.00	5.40	4.0	4.2	4.1	3.6	5.2	4.0

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 ※ 추평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 추평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준량의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (추평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(추평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (추평균 단백질 섭취량 x 4) + (추평균 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