

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)	3월 19일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13.) · 치킨너겟(1.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 딸기우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 단호박죽(13.) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 매실주스	· 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.) · 오삼불고기(5.6.10.13.17.) · 총각김치(9.13.) · 크림카스테라머핀(1.2.5.6.) · 허쉬초코우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 미역새우초무침(5.6.9.13.) · 돈육김치볶음(5.9.10.13.) · 베이컨떡말이(1.2.5.10.13.) · 온두부(5.) · 우유(2.) · 오그레놀라시리얼(5.6.) · 비타민젤리	· 잡곡밥(5.13.) · 낙지연포탕(5.6.9.13.) · 알찬갯잎동그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.) · 아이누리주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 매운사태짬뽕(5.6.10.13.) · 감자채볶음(5.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀초코파이(1.2.5.6.13.) · 카프리썸	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기우육(5.6.13.) · 오징어콩나물짬뽕(5.6.13.) · 그릴참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 요거트(2.) · 클레이즈도넛(1.2.5.6.)
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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	0.2	892.6	823.1	750.1	899.5	638.5	884.7	854.5
탄수화물(g)			57.3	118.3	128.3	115.8	112.4	110.0	167.9	122.7
단백질(g)	20.00	20.00	18.0	41.2	37.7	35.0	42.6	25.1	27.7	29.3
지방(g)			24.7	28.4	20.9	17.5	30.2	11.6	12.9	27.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	187.7	206.1	359.6	57.2	207.9	107.8	81.2	140.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.4	0.5	0.7	0.3	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.7	0.5	0.4	0.9	0.2	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	14.6	13.9	10.9	21.4	13.4	13.2	11.5	8.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	176.5	320.8	97.6	113.6	283.3	67.3	105.7	245.2
철(mg)	4.00	5.40	3.8	3.0	4.7	4.2	4.1	3.0	4.0	2.9

* 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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)	3월 19일(일)		
		· 잡곡밥(5.13.) · 알곡이동태찌개(5.6.13.) · 납작연안동침닭(1.5.6.8.10.13.15.) · 쇠갓두부무침(5.) · 애호박전(1.5.6.) · 우리팍전(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 딸기요거트스무디(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 아욱된장국(5.6.9.13.) · 비빔메밀국수(3.4.5.6.13.) · 편육(5.6.10.13.) · 건파래볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 배(5.6.13.) · 배추쌈(5.6.13.) · 무지개떡(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 사골만두전골(1.5.6.9.10.13.) · 레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.) · 쇠고기우나물(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 닭개장(5.6.13.) · 단호박견과류찜(4.13.14.) · 가자미튀김(5.6.) · 산적구이/영양부추(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 양파소스(5.6.13.) · 과일요플레샐러드(키위) (2.4.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 클라레무생채(5.6.13.) · 오리불고기(5.6.12.13.) · 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.) · 피자(2.5.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지	· 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13.) · 미소된장국(5.6.13.) · 견세우나물쌈(5.6.9.13.) · 나박김치(9.13.) · 피자(1.2.5.6.10.12.13.) · 청포도에이드(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 한우불고기(5.6.13.) · 계란말이(1.2.5.6.10.13.) · 갈갈자베이컨구이(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지		
식재료	원산지	원산지	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/		
다량어/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				가자미-미국산	물파래-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	810.00	810.00	7.7	811.4	901.9	945.6	796.3	905.8	705.0	675.5
탄수화물(g)			56.9	106.0	150.8	121.9	132.0	128.3	97.8	103.6
단백질(g)	20.00	20.00	20.7	50.8	50.3	46.8	43.1	41.1	47.4	36.7
지방(g)			22.4	21.8	14.9	30.5	15.9	28.9	16.9	16.1
비타민A(R.E)	175.00	247.00	238.6	252.6	286.1	77.7	388.7	187.8	302.1	315.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.7	1.1	0.7	0.5	0.5	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.8	0.5	0.5	0.6	0.6	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	35.2	51.1	25.1	19.5	34.0	46.2	23.4	40.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	568.6	205.1	177.2	1,690.9	125.5	644.5	313.8	111.3
철(mg)	4.00	5.40	5.3	3.7	4.2	9.2	5.0	4.4	4.7	5.6

※ 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} / 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				3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)	3월 19일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 감자물심이국(1.5.6.9.13.15.16.18.) · 계란명란찜(1.5.13.) · 상추파무침(5.6.13.) · 리얼직화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.) · 팝콘(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 해물볶음우동(5.6.9.10.13.)(새우) · 데리아까멘츠카츠(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 옥수수치즈구이(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16.) · 계란고추장조림(1.5.6.13.) · 뿌링클치킨(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈타르트(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 사과	· 밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) · 미니해물팜뽕(5.6.8.9.13.) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림파래기(1.2.5.6.13.) · 빅썬(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 순대국밥(5.6.9.10.13.) · 탕평채(1.5.6.13.) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 팝콘강정치킨(1.5.6.12.13.15.9.13.) · 총각김치(9.13.) · 파인애플소스슬러드(1.2.5.6.12.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 냉이된장국(5.6.13.) · 콩나물파무침(5.6.13.) · 부추장떡(5.6.) · 목살고추장구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 후두과자(1.2.5.6.13.) · 사과	· 잡곡밥(5.13.) · 라면부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16.) · 치커리유자무침(13.) · 크림떡볶이(2.5.10.13.) · 코다리단호박강정(2.4.5.6.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 블루베리요거트(2.13.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	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	
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	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨, 스펀-수입	
닭고기/가공품	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	
낙지/가공품	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	
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	
갈치/가공품	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	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	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	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국멸치, 건새우, 다시마 국내산		새우-베트남		홍합-국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	13.1	851.5	974.8	915.1	859.5	819.7	770.7	981.5
탄수화물(g)			51.6	109.6	126.8	129.3	116.1	90.7	117.9	159.1
단백질(g)	20.00	20.00	15.7	36.0	40.1	45.2	33.8	27.7	36.7	42.4
지방(g)			32.7	31.6	38.9	27.8	31.3	40.1	19.3	35.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	212.4	217.0	70.8	141.4	378.9	253.8	115.0	365.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.4	0.3	0.5	0.6	0.4	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.7	0.3	0.5	0.6	0.5	0.6	1.2
비타민C(mg)	26.50	33.40	19.4	6.9	34.0	14.2	22.7	19.0	8.6	39.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	198.5	130.7	367.9	124.2	175.0	194.9	91.8	337.4
철(mg)	4.00	5.40	6.8	4.4	3.3	4.0	16.6	5.9	4.2	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} / 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