

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		3월 20일(월)	3월 21일(화)	3월 22일(수)	3월 23일(목)	3월 24일(금)	3월 25일(토)	3월 26일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 꽃맛살샐러드(1.2.5.13.) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 와플(1.2.5.6.11.13.) · 미니월(2.)	· 누룽지 · 잡곡밥(5.13.) · 후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 치즈떡갈비구이(5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 베이글/크림치즈(1.2.5.6.13.) · 덴마크드링킹요구르트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 차돌박이된장국(5.6.13.16.) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 뚜레쥬르머핀(1.2.5.6.13.) · 청귤주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.14.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 팬케이크(1.2.5.6.) · 비타500(5.13.)	· 간장계란튀음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 알감자고추장조림(1.5.6.13.) · 치킨직화볼(1.2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈모카번(1.2.5.6.13.) · 주스(2.)
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	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-0.5	807.7	936.2	755.9	656.0	834.7
탄수화물(g)			63.6	118.2	145.8	142.2	112.2	122.5
단백질(g)	20.00	20.00	14.8	31.0	36.0	25.3	26.2	33.0
지방(g)			21.6	23.8	22.5	14.3	12.9	24.5
비타민A(R.E)	175.00	247.00	93.8	176.4	30.5	50.4	19.7	191.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.3	0.7	0.2	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.7	0.4	0.2	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	28.2	10.2	20.8	56.5	43.8	9.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	134.5	259.7	124.6	45.9	49.6	192.9
철(mg)	4.00	5.40	3.8	6.6	5.2	2.3	1.8	3.2

※ 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 20일(월)	3월 21일(화)	3월 22일(수)	3월 23일(목)	3월 24일(금)	3월 25일(토)	3월 26일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 감자국(5.6.9.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13.) · 돈육불고기(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 아이스크림츄러스(1.2.5.6.13.) · 썬다시마(5.6.13.)	· 치밥(1.2.5.6.9.12.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 미니육식합도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 돌주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 어묵국(1.5.6.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 멸치견과류볶음(5.6.13.) · 싸먹는오리(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 노투스크림치즈떡(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 냉샐러드파스타(1.2.5.6.10.12.13.) · 빠네크림스프(1.2.5.6.10.13.) · 더블치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 감자그라탕(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플	원산지	원산지	원산지
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 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 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	11.0	919.5	733.0	827.4	996.0			
탄수화물(g)			57.8	127.5	111.5	105.8	154.8			
단백질(g)	20.00	20.00	18.6	47.1	41.6	38.6	43.4			
지방(g)			23.6	26.3	16.5	28.1	25.2			
비타민A(R.E)	175.00	247.00	263.3	377.4	424.1	91.4	160.3			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.6	1.0	0.7	0.5			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.9	0.8	0.4	0.4			
비타민C(mg)	26.50	33.40	95.8	24.4	294.1	29.8	34.8			
칼슘(mg)	236.00	280.00	242.2	248.4	213.8	117.0	389.6			
철(mg)	4.00	5.40	4.0	4.4	4.3	3.2	4.0			

* 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.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