학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)	4월 1일(토)	4월 2일(일)
	·잡곡밥(5.13.) ·참치김치찌개(8.9.13.) ·연두부회(5.6.13.) ·미니견과류함박(1.2.4.5.6.10.13.) ·깍두기(9.13.) ·메이플아몬드파이(1.2.5.6.) ·한라봉주스 ·불닭맛김구이	·잡곡밥(5.13.) ·사태김치찜(5.6.9.10.13.) ·궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16.) ·깍두기(9.13.) ·영양닭죽 ·인절미토스트(1.2.5.6.13.) ·빙그레초코딸기타임(2.)	·잡곡밥(5.13.) ·육개장(5.6.13.) ·미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.) ·오징어볶음(5.13.17.) ·총각김치(9.13.) ·도라에몽빵(1.2.5.6.13.) ·아람주스(13.)	·잡곡밥(5.13.) ·돈육훈제볶음(5.6.10.13.) ·참치김치볶음(5.9.13.) ·계란말이(1.2.5.6.10.13.) ·해쉬브라운(5.6.12.) ·오곡초코바(5.6.13.) ·우유(2.) ·젝스(2.5.6.13.)	·잡곡밥(5.13.) ·김치콩나물국(5.9.13.) ·숯불바강정소스(5.6.10.12.13.) ·꽁치김치조림(5.6.9.) ·깍두기(9.13.) ·고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6.13.) ·애플망고주스(13.)	·잡곡밥(5.13.) ·물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) ·베이컨맛살전(1.5.6.10.13.) ·산적구이 샐러드(1.5.6.10.13.) ·배추김치(9.13.) ·츄잉도넛(1.2.5.6.) ·딸기우유(2.)	·잡곡밥(5.13.) ·쇠고기무국(5.6.13.) ·버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) ·가마보꼬연근전(1.5.6.13.) ·배추김치(9.13.) ·부시브래드(1.2.5.6.13.) ·플리또주스(5.13.)
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 베이컨-호주산	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 국내산							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	5.3	657.4	987.3	905.6	955.2	679.9	835.4	636.1
탄수화물(g)			60.2	100.1	139.9	165.0	134.2	109.1	114.5	115.4
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	26.0	42.1	29.4	37.3	24.0	34.8	28.5
지방(g)			25.1	18.2	29.1	15.9	30.4	17.6	26.2	8.6
비타민A(R.E)	175.00	247.00	179.7	139.0	156.1	86.8	413.3	103.5	137.2	20.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.7	0.2	1.4	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	0.4	0.9	0.4	2.2	0.3	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.8	13.1	6.9	9.3	67.3	17.2	8.3	5.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	190.9	113.2	306.0	52.5	342.4	140.3	236.6	76.1
철(mg)	4.00	5.40	4.0	5.2	3.5	3.4	5.5	2.4	4.5	2.8

※ 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)	4월 1일(토)	4월 2일(일)
	·잡곡밥(5.13.) ·꽃게탕(5.6.8.13.) ·고사리나물볶음(5.6.) ·돈갈비구이(2.5.6.10.13.) ·콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·십원빵(1.2.5.6.) ·오렌지	·잡곡밥(5.13.) ·도토리묵온국(5.6.13.) ·순대볶음(1.5.6.10.13.) ·취나물볶음(5.6.) ·녹두빈대떡(5.6.9.10.) ·고구마맛탕(5.13.) ·양념김치(9.13.) ·사과	·명란마요주먹밥(1.5.13.16.) ·어묵우동(1.5.6.9.13.) ·지파이(2.5.6.) ·배추김치(9.13.) ·에그타르트(1.13.) ·리이브주스(5.13.)	·잡곡밥(5.13.) ·감자계란국(1.5.6.9.13.) ·대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13.) ·마늘쫑돼지고기볶음(5.6.10.13.) ·지짐꽃전(5.6.) ·총각김치(9.13.) ·생토마토쥬스(2.12.13.) ·양배추쌈(5.6.13.)	·잡곡밥(5.13.) ·물떡어묵국(1.5.6.9.13.) ·**투움바파스타(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.)** ·김치볶음(2.5.6.9.10.13.) ·수제치킨까스(1.2.5.6.12.13.) ·**골드키위** ·참치옥수수샐러드(1.5.13.)	·참치비빔밥(따로배식)(5.6.13.) ·아욱된장국(5.6.9.13.) ·미역줄기볶음(1.5.6.13.) ·계란후라이(1.5.) ·나박김치(9.13.) ·블고기&치즈브래드(1.2.5.6.) ·델몬트드링크(13.)	·잡곡밥(5.13.) ·호박된장국(5.6.13.) ·김치비빔국수(4.5.6.9.13.) ·명엽채조림(5.6.13.) ·삼겹살구이(10.) ·배추김치(9.13.) ·깻잎상추쌈(5.6.13.) ·오렌지
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 베이컨-호주산	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 국내산					**새우-베트남**		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	6.5	842.3	804.9	858.8	809.6	995.5	893.3	918.5
탄수화물(g)			60.9	106.0	168.9	139.2	112.2	145.8	125.6	131.0
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	40.5	24.3	26.7	29.6	54.0	37.4	38.9
지방(g)			23.2	29.2	10.1	22.4	29.0	23.3	30.2	29.9
비타민A(R.E)	175.00	247.00	132.2	57.8	280.1	156.7	76.7	89.6	2,794.9	295.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.4	0.5	0.3	0.4	0.3	1.1	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	53.1	26.9	29.3	123.2	23.1	63.2	40.8	29.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	135.5	118.6	195.7	125.5	105.0	132.6	310.5	134.3
철(mg)	4.00	5.40	6.2	2.2	7.6	13.4	2.4	5.6	8.5	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 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)	4월 1일(토)	4월 2일(일)
	·잡곡밥(5.13.) ·버섯만두국(1.5.6.10.13.16.18.) ·얼갈이무침(5.6.13.18.) ·비빔당면(1.5.6.8.9.13.17.) ·닭봉윙간장치킨(2.5.6.13.) ·총각김치(9.13.) ·롯데와아이스크림(1.2.5.)	·잡곡밥(5.13.) ·**마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16.)(새우)** ·치커리유자무침(13.) ·꿔바로우(1.2.5.6.10.12.13.) ·메밀김치전병(2.3.5.6.) ·배추김치(9.13.) ·망고요거트스무디(2.)	·잡곡밥(5.13.) ·근대된장국(5.6.9.13.) ·무쌈 ·참나물무침(5.6.) ·신전밀떡볶이(1.5.6.13.) ·오리훈제 ·짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·푸딩(1.5.13.)	·오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) ·유부국(5.6.13.) ·**해물떡찜(1.5.6.8.9.13.)(새우)** ·콩나물무침(5.) ·아보카도콥샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) ·목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·배추김치(9.13.)	·잡곡밥(5.13.) ·닭곰탕(5.8.9.13.) ·오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.) ·소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.18.) ·삼치데리야끼(5.6.13.) ·깍두기(9.13.) ·깻잎장아찌(9.13.) ·식혜	·잡곡밥(5.13.) ·옹심이만두떡국(5.6.9.13.) ·알감자고추장조림(1.5.6.13.) ·생선까스(1.2.5.6.) ·깍두기(9.13.) ·타르타르소스(1.5.13.) ·배 ·마카롱(5.6.13.) ·시금치무침(5.6.13.)	·하이라이스(1.2.5.6.12.13.) ·우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) ·도토리묵배추무침(5.6.13.) ·진미채볶음(5.6.13.) ·총각김치(9.13.) ·닭강정(2.4.5.6.12.13.) ·수제과일요거트(2.11.13.)

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 베이컨-호주산	국내산/국내산 베이컨-호주산	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 국내산				**새우-베트남**	삼치-국내산		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	14.8	982.8	832.8	988.5	887.4	991.0	915.5	813.2
탄수화물(g)			59.5	154.4	133.0	156.9	117.5	162.9	145.9	132.6
단백질(g)	20.00	20.00	16.1	40.1	29.9	31.1	46.3	43.6	29.5	49.1
지방(g)			24.3	30.7	20.7	29.6	28.5	16.4	25.7	13.2
비타민A(R.E)	175.00	247.00	260.8	381.7	249.2	338.1	223.4	111.5	187.6	176.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.5	0.4	0.9	0.4	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.8	0.4	0.4	0.9	0.5	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.8	23.4	19.8	15.9	28.3	16.4	14.5	26.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	189.5	341.0	196.2	128.6	152.8	129.0	96.7	184.6
철(mg)	4.00	5.40	5.4	6.6	10.4	2.5	4.7	3.0	3.7	3.5

※ 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.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.잣