

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)	4월 8일(토)	4월 9일(일)		
		· 잡곡밥(5.13.) · 별속떡국(1.5.6.13.) · 너비아니소스조림(1.2.5.6.10.13.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 생크림롤케익(1.2.5.6.13.) · 아침에젤리주스(2.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 전복소라죽(9.13.) · 감자달걀샌드(1.2.5.6.10.13.) · 초코우유(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 목살김치찌개(5.9.10.13.) · 무실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.) · 고등어고추장구이(5.6.7.13.) · 총각김치(9.13.) · 초코취낭시에(1.2.5.6.) · 단호박식혜	· 잡곡밥(5.13.) · 검은깨온두부(5.) · 돈육김치볶음(5.9.10.13.) · 브로콜리행볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.) · 우유(2.) · 오그레놀라시리얼(5.6.) · 콘시리얼바(1.2.5.6.14.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.) · 미트볼견과류강정(1.2.4.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 허니브레드(1.2.5.6.13.) · 포켓온우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기우육(5.6.13.) · 알감자조림(1.5.6.13.) · 연양식물고기산적볶음(2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 별이빛나는초코바나나(1.2.5.6.) · 후레쉬업주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 콩치데리아까조림(5.6.13.) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 살구쟁반케익(1.2.5.6.) · 요거트(2.)		
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/	국내산/	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/		
다랑어/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		전복-필리핀 소라살-터키								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	-0.4	740.3	882.3	851.4	833.0	728.5	715.2	819.0
탄수화물(g)			58.5	124.0	136.1	113.3	113.7	109.5	110.1	120.9
단백질(g)	20.00	20.00	17.4	30.1	43.8	33.7	40.3	29.1	21.0	33.8
지방(g)			24.1	15.0	20.4	30.1	24.1	19.8	7.9	22.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	196.5	139.8	237.9	73.6	183.5	347.5	18.9	245.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.5	1.0	0.6	0.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.9	0.4	0.9	0.6	0.2	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	13.0	5.8	8.3	26.6	15.8	8.6	44.2	10.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	231.4	65.0	298.2	87.9	273.3	432.4	58.8	358.2
철(mg)	4.00	5.40	4.4	3.7	5.9	2.8	4.1	5.7	2.7	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) - 학교자체영양기준의 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)	4월 8일(토)	4월 9일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 한우불고기(5.6.13.) · 떡꼬치(5.6.12.13.) · 비빔만두(1.4.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 카프라체샐러드(2.12.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 전복살미역국(5.6.13.18.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 도라지오이생채(5.6.13.) · 잡채(2(5.6.8.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과 · 케익(1.2.5.6.13.)	· 참쌀밥 · 닭다리삼계탕(13.15.) · 야채졸면무침(5.6.12.13.) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 고기완자전(1.2.5.6.10.) · 맛살꼬치전(1.5.6.) · 깎두기(9.13.) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) · 참외	· 잡곡밥(5.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 불어묵파리고추(1.5.6.13.) · 바베큐삼겹살구이(5.6.10.12.13.) · 해물파전(새우)(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 미숫가루(2.5.13.) · 모듬쌈(5.6.13.)	· 영양찰밥(13.) · 북어계란국(1.5.6.13.) · 쇠갓두부무침(5.) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 닭봉령데리야끼(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 펠리블리	· 닭갈비(5.6.9.13.) · 통통만두(1.5.6.10.13.14.16.18.) · 멘보사(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)(새우) · 배추김치(9.13.) · 고르곤졸라피자(2.5.6.10.12.15.16.18.) · 사과나무주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자옹심이국(1.5.6.9.13.15.16.) · 속주나물무침 · 탕평채(1.5.6.13.) · 닭갈비(5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 열대과일샐러드(키위)(1.5.6.13.)
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	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					전복-필리핀		바지락, 홍합-국내산/ 새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	5.0	815.0	846.5	836.5	865.7	888.5	999.1	824.0
탄수화물(g)			56.9	135.5	141.2	125.1	98.1	105.1	150.9	134.3
단백질(g)	20.00	20.00	18.7	38.3	32.8	38.0	45.2	44.8	49.9	41.5
지방(g)			24.4	15.5	17.9	15.5	32.2	34.2	28.2	18.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	215.3	219.3	97.0	147.1	354.5	258.6	96.3	439.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.7	0.5	0.9	0.5	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.3	0.4	0.4	0.6	0.8	3.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.1	20.9	14.0	8.0	16.9	20.8	9.8	37.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	171.9	179.2	78.2	97.0	180.1	324.9	49.5	105.7
철(mg)	4.00	5.40	4.8	4.0	2.9	7.0	5.2	5.1	4.5	3.6

※ 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		4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)	4월 8일(토)	4월 9일(일)		
		• 잡곡밥(5.13.) • 빼어난감자탕(2.5.6.9.10.13.) • 갈치무조림(5.6.13.) • 고구마고로케(5.) • 산적구이/영양부추(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 총각김치(9.13.) • 참외	• 소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.) • 유부국(5.6.13.) • 소라살야채우침(5.6.13.) • 나박김치(9.13.) • 크리미어니언향도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 미닛메이드주스(13.)	• 잡곡밥(5.13.) • 알곤이돌태찌개(5.6.13.) • 맥시안샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) • 궁중떡볶음(5.6.13.) • 뜬육마늘강정(2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 아이스크림(1.2.5.)	• 새우베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) • 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) • 계란고추장조림(1.5.6.13.) • 멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 빙그레오프트(2.) • 마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13.)	• 잡곡밥(5.13.) • 해물수제비국(새우)(5.6.9.13.) • 단호박견과류찜(4.13.14.) • 계란말이(1.2.5.6.10.13.) • 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.) • 총각김치(9.13.) • 메론	• 잡곡밥(5.13.) • 시금치된장국(5.6.9.13.) • 상추겉절이(5.6.13.) • 수수부꾸미(5.6.) • 목살구이(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 참외 • 명이나물	• 중국식볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.)(새우) • 계란파국(1.9.13.) • 무농약백색단무지 • 고추잡채(5.6.10.13.) • 꽃빵(1.2.5.6.13.) • 군만두(1.2.5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 짜장소스(1.2.5.6.9.10.13.) • 푸딩(1.5.13.)		
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/		
다랑어/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	소라살-터키	알, 곤이-러시아	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	810.00	810.00	21.1	721.7	958.1	997.7	989.4	742.4	719.4	930.0
탄수화물(g)			58.3	110.4	153.8	145.7	134.2	113.0	108.9	144.5
단백질(g)	20.00	20.00	19.3	44.7	44.8	57.7	48.1	46.8	35.4	46.9
지방(g)			22.4	16.2	18.7	27.5	32.9	14.2	17.7	19.7
비타민A(R.E)	175.00	247.00	305.6	156.0	420.8	307.7	187.7	455.7	323.2	201.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.5	0.8	0.3	0.5	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.4	1.0	1.0	0.6	0.6	0.5	1.0
비타민C(mg)	26.50	33.40	42.1	19.2	129.2	26.4	25.1	10.8	26.7	19.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	170.6	152.7	177.8	235.4	159.7	127.4	70.2	199.0
철(mg)	4.00	5.40	4.8	4.2	7.2	3.5	4.8	4.5	3.3	10.7

※ 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.갯