

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)	4월 15일(토)	4월 16일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 구운도넛(1.2.5.6.13.) · 카프리썬	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) · 후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 쇠고기야채죽(1.5.9.13.) · 프렌치토스트(1.2.5.6.11.13.) · 딸기우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 돈육잡스테이크(2.5.6.10.12.13.) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 크로플(1.2.5.6.13.) · 미니월(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · <b>미역새우초무침(5.6.9.13.)</b> · 참치김치볶음(5.9.13.) · 햄스크램블에그(1.2.5.6.8.10.13.) · 베이컨떡말이(1.2.5.10.13.) · 그레놀라시리얼(5.6.13.) · 견과류(14.) · 우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자계란국(1.5.6.9.13.) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 각두기(9.13.) · 초코핫케익(1.2.4.5.6.11.13.) · 망고주스	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기우육(5.6.13.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 떡갈비데리야끼(2.5.6.10.13.14.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 우유하트도넛(1.2.5.6.) · 아이누리주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 낙지연포탕(5.6.9.13.) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.) · 피자오믈렛(1.2.5.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 바나나우유(2.)
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	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	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							<b>새우-베트남</b>			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	3.1	894.6	805.6	719.9	988.1	665.7	746.4	832.1
탄수화물(g)			58.7	146.1	125.5	101.8	108.0	113.0	108.2	137.4
단백질(g)	20.00	20.00	16.9	30.6	40.2	34.1	47.6	24.5	26.7	28.0
지방(g)			24.4	23.9	16.1	19.6	40.4	13.7	23.0	18.9
비타민A(R.E)	175.00	247.00	149.6	50.6	190.9	84.6	311.3	110.7	74.2	216.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.4	0.9	0.3	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	0.3	0.8	0.7	2.0	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.1	3.9	22.9	13.2	53.7	21.6	6.6	11.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	191.3	97.4	223.0	207.0	316.2	113.1	90.8	241.1
철(mg)	4.00	5.40	3.8	4.1	3.6	2.7	6.3	2.2	3.7	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.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 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)	4월 15일(토)	4월 16일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 오리로스(5.6.13.) · 진미채볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 부추겉절이(13.) · 바랭떡(5.13.) · 참외 · 치킨샐러드(따로 배식)(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 아욱된장국(5.6.9.13.) · 콩나물파무침(5.6.13.) · 리얼적화불고기(5.6.10.12.13.) · 김치전(5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · <b>시리얼과일샐러드(키위)(1.2.4.5.6.11.12.13.)</b>	· 바몬드카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 앵그리어육국(1.5.6.7.13.18.) · 두부전 양념장(1.2.5.6.9.13.) · 탄두리치킨(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 연근흑임자우침(1.5.13.) · 박요구르트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 사과우거지국(5.6.13.) · <b>새우파스 소스파로배식(1.2.5.6.9.12.13.)</b> · 떡볶이(5.6.13.) · 알감자베이컨구이(1.2.5.6.10.13.16.) · 총각김치(9.13.) · 딸바우유(2.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · <b>해물볶음우동(새우)(5.6.9.10.13.)</b> · 고구마파인애플(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 양송이스프(2.5.6.13.) · 갈릭박바게트(1.2.5.6.13.) · <b>키위</b>	· 비빔밥(따로배식)(5.6.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 견새우마늘쫀(5.6.9.13.) · 계란후라이(1.5.) · 피카츄돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) · 나박김치(9.13.) · 얼라이브주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 어묵국(1.5.6.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 낙지볶음(5.6.13.) · 고사리나물볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 초코크로와상(9.13.) · 김가루(13.) · 사과
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, 견새우, 다시마 국내산								새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	17.9	994.1	772.8	966.4	893.1	993.3	884.7	856.6
탄수화물(g)			58.0	131.5	125.5	147.1	133.0	150.2	128.7	127.6
단백질(g)	20.00	20.00	17.8	55.0	36.4	44.8	33.8	36.6	36.5	43.6
지방(g)			24.3	30.2	16.9	26.0	28.1	26.6	27.1	22.4
비타민A(R.E)	175.00	247.00	148.7	64.0	246.8	186.1	169.3	77.4	552.4	190.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.9	0.4	0.4	0.6	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.9	0.6	0.5	0.4	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	41.7	9.9	39.4	27.9	74.2	57.1	31.0	14.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	184.0	91.5	182.4	279.4	247.1	119.8	207.8	181.4
철(mg)	4.00	5.40	4.4	5.2	3.4	5.2	4.0	4.3	6.1	5.5

※ 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.명품 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 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)	4월 15일(토)	4월 16일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 닭볶음(5.6.13.15.) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13.16.18.) · 불닭팽이버섯이(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 씨없는포도	· 목살필라프(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) · 황태곰나물국(5.9.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 닭봉령강경소스(2.5.6.13.) · 고구마그라탕(1.2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 들깨순두부국(5.6.9.13.) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13.) · 열갈이우침(5.6.13.18.) · 애호박전(1.5.6.) · 우리팍전(1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼스틱(1.2.5.6.13.) · 참외	· 스펀밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 장칼국수(1.5.6.10.13.) · 마늘퐁돼지고기볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 애플파이생지(1.2.5.6.) · 모구모구(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 순대국밥(5.6.9.10.13.) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 부추장떡(5.6.) · 맛동산탕수육(1.2.4.5.6.10.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 시금치우침(5.6.13.) · 데르뜨과일젤리	· 잡곡밥(5.13.) · 감자수제비국(5.6.13.) · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 시금치우침(5.6.13.) · 데르뜨과일젤리	· 잡곡밥(5.13.) · 설렁탕(5.6.9.13.) · 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.) · 애호박볶음(9.13.) · 가자미튀김(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 양파소스(5.6.13.) · 참외 · 팜콘(2.5.)
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	국내산/국내산	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	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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	12.6	824.6	930.2	848.8	994.2	983.8	991.0	997.5
탄수화물(g)			55.3	113.9	131.6	110.6	155.6	123.7	160.7	174.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.1	41.4	49.1	40.0	37.4	20.0	37.0	38.4
지방(g)			28.6	19.7	28.2	28.7	25.6	46.1	18.6	17.6
비타민A(R.E)	175.00	247.00	253.1	256.6	268.1	180.7	355.2	205.1	232.9	52.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.9	0.4	0.4	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.7	0.8	0.5	0.6	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	32.8	6.6	19.6	24.2	97.9	15.9	14.7	11.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	202.4	163.4	371.4	143.6	167.5	165.9	254.6	139.6
철(mg)	4.00	5.40	5.8	4.1	3.7	3.8	7.1	10.2	4.2	4.5

※ 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.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