

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)	4월 22일(토)	4월 23일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 고등어김치조림(5.6.7.9.) · 모듬소세지볶음(2.5.6.10.13.) · 짬두기(9.13.) · 크림카스테라머핀(1.2.5.6.) · <b>참다래주스(키위)</b> · 명란바사삭김	· 잡곡밥(5.13.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 단호박부미(1.5.6.10.15.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 불고기낙지죽(1.5.9.13.) · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.) · 네스퀼우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.) · 해물완자전(1.5.6.8.9.) · 배추김치(9.13.) · 머핀(1.2.5.6.) · 후레쉬업주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13.) · 치킨너겟(1.5.6.13.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 도라에몽빵(1.2.5.6.13.) · 비타500(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 알감자고추장조림(1.5.6.13.) · 치즈떡갈비구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) · 매일바나나우유(2.)		
식재료	원산지	원산지	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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	1.6	810.1	941.2	568.8	836.1	960.2		
탄수화물(g)			62.4	146.7	140.4	103.9	128.1	134.3		
단백질(g)	20.00	20.00	17.4	28.3	47.3	25.5	38.7	42.8		
지방(g)			20.2	16.1	22.1	7.7	19.1	29.1		
비타민A(R.E)	175.00	247.00	147.5	87.5	153.7	128.6	137.5	230.3		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.4	0.3	0.8		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.8	0.5	0.5	0.9		
비타민C(mg)	26.50	33.40	36.6	72.7	7.7	42.1	51.1	9.6		
칼슘(mg)	236.00	280.00	232.9	58.6	548.9	98.4	148.0	310.8		
철(mg)	4.00	5.40	3.9	2.6	3.4	4.2	4.6	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.참

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)	4월 22일(토)	4월 23일(일)	
			· 잡곡밥(5.13.) · 닭곰탕(5.8.9.13.) · 곤약겔랭이무침(5.6.13.) · 생선까스(1.2.5.6.) · 소품떡(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 타르트타르소스(1.5.13.) · 씨없는포도	· 잡곡밥(5.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · <b>해물떡찜(새우)(1.5.6.8.9.13.)</b> · 아삭고추된장무침(5.6.13.) · 목살고추장구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과 · 양배추쌈(5.6.13.) · 뿌셔뿌셔(1.2.5.6.10.15.16.)	· 잔치국수(1.5.6.13.) · 고기만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) · <b>감자말이새우(1.5.6.9.12.)</b> · 닭가슴살샐사디아(2.5.6.12.13.) · 양념김치(9.13.) · 복숭아아이스티(11.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 닭김치찜(5.6.9.13.15.) · 삼색숙무침(2.5.6.13.) · 연양식물고기전(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제과일요거트(2.11.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) · <b>알리오올리오(1.5.6.9.10.12.13.18.)(새우)</b> · 치커리유자무침(13.) · 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) · 해쉬브라운(5.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루	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	/	/	
돼지고기/가공품	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	/	/	
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/	
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/	
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/	
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/	
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/	
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	<b>새우-베트남</b>				<b>새우-베트남</b> 바지락살-국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.6	873.8	909.5	945.4	858.0	851.0	
탄수화물(g)			57.3	126.8	136.7	122.3	134.5	127.5	
단백질(g)	20.00	20.00	17.9	33.4	40.7	40.5	41.4	46.5	
지방(g)			24.8	29.8	25.5	32.1	19.9	17.5	
비타민A(R.E)	175.00	247.00	224.6	257.7	282.5	245.0	224.8	112.9	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	1.2	0.6	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.7	0.7	0.7	0.3	
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.4	10.0	30.6	16.8	27.6	42.0	
칼슘(mg)	236.00	280.00	208.3	159.3	105.8	470.1	168.5	137.9	
철(mg)	4.00	5.40	5.1	3.3	3.0	9.9	4.5	4.9	

\* 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.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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)	4월 22일(토)	4월 23일(일)		
	· 잡곡밥(5.13.) · 황태콩나물국(5.9.13.) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13.) · 취나물볶음(5.6.) · 오징어새우야채전(5.6.9.13.17.) · 감자튀김(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 배	· 잡곡밥(5.13.) · 김치된장국(5.6.9.13.) · 도라지오이생채(5.6.13.) · 닭갈비(5.6.13.) · 김말이떡만두강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 아이스크림(1.2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 버섯만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 미나리우생채(13.) · 아보카도콜살러드(1.2.5.6.10.12.13.) · 알찬깻잎등그랑탱(1.2.5.6.10.15.16.) · 간장마늘치킨(1.2.5.6.12.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 차슈덮밥(1.5.6.10.13.) · 북어무국(5.6.13.) · 소라살야채우침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 반미샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 울데이주스(13.)					
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 베이컨-호주산	국내산/국내산	/	/	/		
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			소라살-터키산					
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.3	894.6	975.2	946.9	875.6		
탄수화물(g)			56.5	130.2	146.9	139.3	125.9		
단백질(g)	20.00	20.00	20.0	36.9	46.0	52.9	45.2		
지방(g)			23.6	26.0	24.3	22.2	22.5		
비타민A(R.E)	175.00	247.00	238.7	239.8	337.7	229.7	147.6		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.8	0.6	0.8	0.7		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.7	0.6	0.6		
비타민C(mg)	26.50	33.40	93.2	17.3	17.7	13.9	324.0		
칼슘(mg)	236.00	280.00	146.6	145.3	216.0	111.3	113.8		
철(mg)	4.00	5.40	6.6	3.5	9.9	7.7	5.1		

※ 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