

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)	4월 29일(토)	4월 30일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 참치김치찌개(8.9.13.) · 연두부회(5.6.13.) · 미니견과류향박(1.2.4.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 요거트(2.) · 우유하트도넛(1.2.5.6.) · 불닭맛김구이	· 누룽밥 · 잡곡밥(5.13.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.) · 우유코코아(2.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 연양식불고기산적볶음(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 고구마치즈케익(1.2.5.6.) · 카프리현	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육훈제볶음(5.6.10.13.) · 참치고추장볶음(5.6.13.) · 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 우유(2.) · 잭스(2.5.6.13.) · 블루베리초콜릿(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 흑임자한돈불고기볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 갈겨리토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 헬로멘요(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 숯불바강정소스(5.6.10.12.13.) · 알감자조림(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 베이글/크림치즈(1.2.5.6.13.) · 플리또주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 낙지쇠고기전골(5.6.) · 미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈모카번(1.2.5.6.13.) · 초코우유(2.5.)
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	12.0	806.7	910.8	997.3	911.5	910.1	804.4	984.4
탄수화물(g)			60.5	113.1	143.9	179.5	119.4	135.6	142.0	156.9
단백질(g)	20.00	20.00	15.4	29.8	39.8	31.0	36.9	38.1	28.5	40.1
지방(g)			24.1	26.6	20.4	18.8	32.2	24.3	17.4	22.1
비타민A(R.E)	175.00	247.00	196.9	152.2	112.4	80.8	432.6	206.5	115.9	203.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.6	0.3	1.3	0.5	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.9	0.6	0.7	0.3	2.2	0.8	0.8	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.6	8.8	9.6	8.4	59.9	16.2	10.9	12.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	251.5	280.3	207.8	58.6	385.3	325.5	105.4	249.0
철(mg)	4.00	5.40	4.1	5.1	3.7	2.8	5.6	3.4	5.0	6.2

※ 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) - 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.갓

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)	4월 29일(토)	4월 30일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 볼어목짜리고추(1.5.6.13.) · 수수부꾸미(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 참외 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 빼없는감자탕(2.5.6.9.10.13.) · 갈치우조림(5.6.13.) · 고사리나물볶음(5.6.) · 납작비빔만두(1.4.5.6.10.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 다꼬야끼(1.5.6.10.12.13.) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 나가사끼짬뽕(새우)(1.5.6.9.10.13.) · 숯불갈비만두(1.5.6.10.13.) · 집게다리맛살튀김(1.2.5.6.8.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 청포도에이드(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 한방갈비탕(5.6.8.9.13.) · 레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13.) · 오징어김치전(5.6.9.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 블루베리요거트(2.13.) · 시금치우침(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 통베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 신전밀떡볶이(1.5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 모음야채튀김(2.5.6.) · 어묵튀김(1.5.6.) · 닭봉왕간장구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 피크닉주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13.) · 아욱된장국(5.6.9.13.) · 버섯어묵볶음(1.5.6.13.) · 갈떡꼬치(1.5.6.10.15.16.) · 나박김치(9.13.) · 아침에주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 오색무쌈(1.5.8.13.) · 오리불고기(5.6.12.13.) · 회오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 참외
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/	
다량어/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				새우-베트남 바지락-국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	12.2	873.9	776.5	985.8	854.2	998.6	996.7	
탄수화물(g)			55.0	126.2	111.9	127.2	112.2	153.6	134.6	
단백질(g)	20.00	20.00	17.7	35.8	39.9	41.4	40.1	47.6	32.9	
지방(g)			27.3	27.2	21.5	38.0	28.5	26.6	39.6	
비타민A(R.E)	175.00	247.00	293.3	417.4	250.2	59.1	292.0	447.8	178.3	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.4	0.8	0.7	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.50	33.40	31.1	15.6	21.9	13.9	29.0	75.0	46.0	
칼슘(mg)	236.00	280.00	476.9	141.3	169.5	244.1	1,644.9	174.7	139.6	
철(mg)	4.00	5.40	6.2	3.2	3.4	16.4	3.7	4.5	5.0	

* 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.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 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)	4월 29일(토)	4월 30일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 매운해물잡채(새우)(5.6.8.9.13.) · 닭볶음(5.6.13.15.) · 허니버터옥수수바(2.) · 총각김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 소불고기김치비빔밥(파로배식)(5.6.9.13.) · 호박된장국(5.6.13.) · 도라지오이생채(5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 나박김치(9.13.) · 불고기&치즈브래드(1.2.5.6.) · 미닛메이드주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 배추된장국(5.6.13.) · 달걀찜(1.9.13.) · 콩나물무침(5.) · 목살파볼고기(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스크림(1.2.5.) · 파인애플	· 잡곡밥(5.13.) · 해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13.)(새우) · 닭데리아끼구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 브로콜리스프(2.5.6.10.13.) · 바게트피자빵(1.2.5.6.10.12.13.) · 파인애플	· 잡곡밥(5.13.) · 도토리묵온국(5.6.13.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 갯잎나물볶음(5.6.) · 양념김치(9.13.) · 참외 · 용가리치킨샐러드(파로배식)(1.2.5.6.13.15.18.)	· 콩나물밥(5.6.13.) · 북어감자국(5.6.9.13.) · 계란고추장조림(1.5.6.13.) · 허니버터닭강정(1.2.5.6.13.) · 감자그라탕(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 사과	· 하이라이스(1.2.5.6.12.13.) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 발효왕만두찜(1.5.6.8.9.10.16.17.18.) · 탕평채(1.5.6.13.) · 돈육마늘강정(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도
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	새우-베트남			새우-베트남						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	26.9	768.6	998.0	963.1	983.4	917.8	990.2	792.4
탄수화물(g)			58.9	125.1	152.5	126.4	151.6	116.9	146.2	120.7
단백질(g)	20.00	20.00	17.7	33.9	39.3	48.8	45.0	45.2	56.6	45.5
지방(g)			23.4	17.9	26.5	30.2	23.2	35.8	25.2	17.5
비타민A(R.E)	175.00	247.00	322.2	345.8	333.9	354.0	187.1	390.2	390.4	270.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.5	0.8	0.8	0.7	0.5	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.8	0.5	1.2	1.0	0.6	0.7	0.8	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	42.1	5.7	126.5	12.0	36.9	29.4	8.0	13.0
칼슘(mg)	236.00	280.00	240.5	120.0	201.8	265.8	390.7	224.0	347.9	123.6
철(mg)	4.00	5.40	4.7	3.8	7.4	3.9	4.5	3.9	4.8	11.3

* 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.갓