

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)	5월 6일(토)	5월 7일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 차돌박이된장국(5.6.13.16.) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 휘낭시에(1.2.5.6.) · 비타주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 매향사대짬(5.6.10.13.) · 꽃맛살샐러드(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 영양닭죽 · 바게트프렌치토스트(1.2.5.6.11.13.) · 가나초코우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) · 우리팍전(1.2.5.6.10.) · 광어불까스(2.5.6.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 오븐초코바나나도넛(1.2.5.6.) · 플리또주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육훈제볶음(5.6.10.13.) · 참치고추장볶음(5.6.13.) · 해물완자전(1.5.6.8.9.) · 배추김치(9.13.) · 오레오즈(5.6.13.) · 우유(2.) · 꼬꼬볼소시지(2.5.6.10.15.16.)	· 잡곡밥(5.13.) · 오징어무국(5.6.13.17.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 영양식물고기산적볶음(2.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 핫케익(1.2.4.5.6.11.13.) · 바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 콩나물국밥(5.9.13.) · 오징어콩나물찜(5.6.13.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 카스테라(1.2.5.6.13.) · 비타하라볼주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 숯불바강정소스(5.6.10.12.13.) · 고등어김치조림(5.6.7.9.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩머핀(1.2.5.6.) · 요거트(2.)
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	-1.0	676.8	865.2	689.2	867.7	910.5	606.3	781.4
탄수화물(g)			57.5	106.7	113.3	101.3	113.6	135.5	105.2	125.6
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	30.1	33.4	28.2	37.5	33.7	30.8	31.1
지방(g)			26.0	15.3	21.2	20.1	32.2	25.9	8.5	18.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	248.4	417.1	172.2	75.3	259.7	317.5	480.9	189.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.3	0.6	0.3	0.6	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.6	0.5	1.1	0.7	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	10.2	9.4	5.8	18.0	13.7	4.1	13.7	8.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	263.7	57.6	139.1	118.0	706.4	297.6	110.3	342.7
철(mg)	4.00	5.40	5.7	2.4	5.5	2.1	14.9	3.4	3.2	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) - 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				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)	5월 6일(토)	5월 7일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기미역국(5.6.13.) · 납작면단동짬뽕(1.5.6.8.10.13.15.) · 비빔나물무침(5.6.13.) · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 참외 · 케익(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16.) · 계란명란찜(1.5.13.) · 아삭고추된장무침(5.6.13.) · 돈육불고기(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 열대과일샐러드(1.5.6.13.) · 우렁쌈장(5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 로제소스스파게티(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 빼빼크림스프(1.2.5.6.10.13.) · 멕시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) · 김치볶음(2.5.6.9.10.13.) · 돈마호크스테이크(2.10.) · 파인애플(새우)	· 잡곡밥(5.13.) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 숙주나물무침 · 닭갈비(5.6.13.) · 오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.) · 짬두기(9.13.) · 꿀떡(5.13.) · 사과	· 잡곡밥(5.13.) · 감자계란국(1.5.6.9.13.) · 상추파무침(5.6.13.) · 단호박전(5.6.9.13.) · 목살고추장구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 배 · 삼색송사탕	· 돈코치라멘(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) · 고구마롤튀김(1.2.5.6.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 햄또띠아(1.2.5.6.10.12.13.) · 메로나보틀우유 · 사과	· 잡곡밥(5.13.) · 앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 해물볶음우동(새우)(5.6.9.10.13.) · 감자튀김(5.6.12.13.) · 눈꽃치즈항박(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플
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	우렁살-국내산	새우-베트남				새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	7.7	823.4	850.0	996.2	925.5	702.3	972.4	995.4
탄수화물(g)			59.8	143.9	125.3	135.7	146.0	114.5	130.9	140.2
단백질(g)	20.00	20.00	18.1	35.0	43.9	39.6	51.0	33.0	41.2	35.0
지방(g)			22.1	13.8	22.6	30.4	18.0	15.0	34.0	27.6
비타민A(R.E)	175.00	247.00	262.7	208.0	392.7	191.1	204.3	317.3	105.3	52.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	0.7	0.9	0.4	0.8	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.9	0.5	0.6	0.6	0.6	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	30.3	8.2	45.0	58.4	26.8	12.9	17.0	34.0
칼슘(mg)	236.00	280.00	129.1	99.8	201.6	145.9	131.6	66.5	302.2	166.0
철(mg)	4.00	5.40	3.6	3.2	4.8	4.0	3.3	2.8	12.8	3.3

※ 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) - 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				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)	5월 6일(토)	5월 7일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) · 야채졸면무침(5.6.12.13.) · 마늘쫄면지고기볶음(5.6.10.13.) · 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 메로나류브(1.2.5.)	· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.2.5.6.12.13.16.) · 시금치된장국(5.6.9.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 오레오누텔라와플(1.2.5.6.13.) · 쥬스클레이드(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.13.) · 가마보꼬어묵볶음(1.5.6.13.18.) · 닭데리야끼구이(5.6.13.) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 양념김치(9.13.) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13.)	· 일식카레(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 미소된장국(5.6.13.) · 명엽채조림(5.6.13.) · 아귀콩나물찜(5.6.9.13.18.)(새우) · 스노웁살치킨(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩(1.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.18.) · 부추장파무침(13.) · 치즈스틱(1.2.5.6.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.) · 임연수데리소수구이(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 참외	· 잡곡밥(5.13.) · 김치수제비국(5.6.9.13.) · 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.) · 돈육마늘강정(2.5.6.10.12.13.) · 옥수수치즈구이(1.2.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 아이스홍시	· 잡곡밥(5.13.) · 사과만두전골(1.5.6.9.10.13.) · 삼색육무침(2.5.6.13.) · 새우만두관동소스(1.5.6.9.10.13.) · 불닭팽이버섯구이(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 과일생크림샐러드(키위)(2.5.11.13.)
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							새우-베트남 명엽채-미국산	임연수-미국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.0	915.6	998.8	971.5	831.3	912.8	943.5	935.5
탄수화물(g)			51.7	126.8	141.8	127.0	117.6	123.2	165.7	159.1
단백질(g)	20.00	20.00	19.3	41.5	42.7	45.6	45.0	44.4	45.4	28.9
지방(g)			29.1	28.4	30.9	34.8	27.9	26.8	14.1	24.3
비타민A(R.E)	175.00	247.00	190.0	112.9	479.7	201.8	74.8	80.6	111.7	187.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.5	0.4	0.5	0.8	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.8	0.4	0.5	0.4	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	14.5	12.3	20.5	27.7	7.8	4.4	14.1	36.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	185.1	264.8	264.2	103.4	201.1	91.9	339.9	158.5
철(mg)	4.00	5.40	5.3	5.2	5.3	3.5	5.7	6.9	3.1	13.3

* 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.갯