

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)	5월 13일(토)	5월 14일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 모듬소세지볶음(2.5.6.10.13.) · 오상불고기(5.6.10.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 아이러브요거트(2.) · 클레이즈도넛(1.2.5.6.)	· 누룽밥 · 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16.) · 명태살두부전(1.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 케란빵토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 꿀단지우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기감자국(5.6.13.) · 알감자스팸조림(5.6.10.13.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 허니브레드(1.2.5.6.13.) · 트로피칼주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17.18.) · 참치김치볶음(5.9.13.) · 케란말이(1.2.5.6.10.13.) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.) · 바나나 · 우유(2.) · 아몬드후레이크(5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 치킨직화볼(1.2.5.6.12.13.) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13.) · 총각김치(9.13.) · 이츠웰트윙클케익(1.2.5.6.) · 샤인머스켓주스(2.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				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	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산 스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩				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	-2.5	856.6	977.5	636.1	849.4	668.1		
탄수화물(g)			60.1	125.1	132.9	116.9	127.5	101.5		
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	31.2	41.0	22.3	39.8	27.3		
지방(g)			23.5	25.8	30.4	11.2	21.5	14.2		
비타민A(R.E)	175.00	247.00	199.9	52.3	423.4	35.8	340.2	148.0		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.6	0.4	1.0	0.3		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.9	0.5	0.9	0.4	2.0	0.5		
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.7	26.3	6.3	60.4	44.3	11.0		
칼슘(mg)	236.00	280.00	218.8	102.6	406.4	80.4	296.9	207.9		
철(mg)	4.00	5.40	4.2	2.7	6.5	3.2	6.3	2.4		

※ 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

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)	5월 13일(토)	5월 14일(일)			
	• 곤드레나물밥 (5.6.13.) • 황태콩나물국 (5.9.13.) • 파닭 (2.5.6.13.) • 고등어고추장구이 (5.6.7.13.) • 배추김치 (9.13.) • 마카롱 (5.6.13.) • 사과 • 시금치무침 (5.6.13.)	• 잡곡밥 (5.13.) • 물만두계란국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) • 한우불고기 (5.6.13.) • 애호박볶음 (9.13.) • 녹두빈대떡 (5.6.9.10.) • 총각김치 (9.13.) • 딸기요거트스무디 (2.) • 썬다시마 (5.6.13.)	• 감태영란마요주먹밥 (1.5.13.16.) • 얼큰김치우동 (1.2.5.6.9.13.16.) • 비비고겉잎만두 (1.5.6.10.13.) • 오레오츄러스 (1.2.5.6.) • 배추김치 (9.13.) • 블루레몬에이드 (13.)	• 잡곡밥 (5.13.) • 유부국 (5.6.13.) • 날치알크림파스타 (1.2.5.6.10.13.) • 김치볶음 (2.5.6.9.10.13.) • 경양식왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 뽕떡케익 (1.2.5.6.) • 파인애플 • 참치옥수수샐러드 (1.5.13.)	• 쇠고기우육 (5.6.13.) • 짜장밥 (1.2.5.6.10.) • 콩나물냉채 (1.5.6.8.13.) • 고추잡채 (5.6.10.13.) • 계란후라이 (1.5.) • 꽃빵 (1.2.5.6.13.) • 팥빵군만두 (1.5.6.10.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 아이스크림 (1.2.5.)					
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
김치류/고춧가루	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	/	/			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/			
고등어/가공품	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	/			
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.1	726.2	712.2	939.7	996.6	988.6		
탄수화물(g)			55.1	97.0	119.8	148.7	119.1	118.2		
단백질(g)	20.00	20.00	20.0	47.2	39.8	29.8	48.8	53.0		
지방(g)			24.9	18.6	10.5	23.9	26.3	35.5		
비타민A(R.E)	175.00	247.00	256.8	460.8	203.3	208.6	82.2	328.9		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.5	0.4	1.2	0.6		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.5	0.7	0.6	0.5	1.2		
비타민C(mg)	26.50	33.40	29.0	20.2	41.0	15.8	33.8	34.4		
칼슘(mg)	236.00	280.00	174.9	152.0	212.1	154.0	135.8	220.6		
철(mg)	4.00	5.40	5.2	4.9	7.3	5.3	4.9	3.8		

※ 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)	5월 13일(토)	5월 14일(일)
				• 잡곡밥(5.13.) • 시래기된장국(5.6.9.13.) • 골뱅이소면무침(5.6.13.) • 오향장육(5.6.10.13.) • 새송이고추장구이(5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 타로버블티(2.13.)	• 새우베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) • 아욱된장국(5.6.9.13.) • 오이무침(13.) • 닭봉령마늘소스(2.5.6.13.) • 감자치즈말갈말이(1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 씨없는포도 • 미니꼬북침(1.2.5.6.)	• 잡곡밥(5.13.) • 사골우거지국(5.6.13.) • 숙주나물무침 • 두부전 양념장(1.2.5.6.9.13.) • 순대볶음(1.5.6.10.13.) • 총각김치(9.13.) • 소시지페스츨리(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 참외	• 떡갈비밥버거(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) • 은메밀국수(파로배식)(1.3.5.6.9.13.) • 닭다리구이양념(2.4.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 갈릭버터프레첼(1.2.5.6.13.) • 리이브주스(5.13.)			
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 베이컨-수입	국내산/국내산	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					새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	19.5	993.1	825.5	746.7	995.0			
탄수화물(g)			59.5	151.7	123.3	101.8	162.4			
단백질(g)	20.00	20.00	18.2	48.6	45.1	29.6	40.5			
지방(g)			22.3	23.3	21.6	25.2	25.7			
비타민A(R.E)	175.00	247.00	309.2	229.9	395.8	206.7	404.3			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.2	0.4	0.4	0.7			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7			
비타민C(mg)	26.50	33.40	40.0	9.9	26.3	20.1	103.5			
칼슘(mg)	236.00	280.00	205.9	212.1	254.4	202.4	154.8			
철(mg)	4.00	5.40	6.5	5.2	4.1	7.3	9.3			

※ 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.참