

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)	5월 20일(토)	5월 21일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 참치김치찌개(8.9.13.) · 미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.) · 단호박부꾸미(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 김자반(13.) · 바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 꼬마돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) · 쇠고기야채죽(1.5.9.13.) · 온테크리스토펬드위치(1.2.5.6.10.13.) · 아침에첼리주스(2.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 사태고구마찜(5.6.10.13.) · 가마보꼬연근전(1.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 허쉬초코도넛(1.2.5.6.) · 베스킨라빈스우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · <b>미역새우초무침(5.6.9.13.)</b> · 돈육김치볶음(5.9.10.13.) · 랭스크림블레그(1.2.5.6.8.10.13.) · 베이컨떡말이(1.2.5.10.13.) · 우유(2.) · 코코볼(5.6.13.) · 프로틴바(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13.) · 음원볼비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고기완자전(1.2.5.6.10.) · 맛살꼬치전(1.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 파운드케이크(1.2.5.6.14.) · 파인주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 용가리치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.) · 덴마크드링킹요구르트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기우육(5.6.13.) · 알감자고추장조림(1.5.6.13.) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩머핀(1.2.5.6.) · 후레쉬업주스(5.13.)
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							<b>새우-베트남</b>			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.7	818.4	946.9	719.2	979.8	977.6	827.8	703.2
탄수화물(g)			60.2	127.6	154.9	109.6	115.4	167.8	139.9	125.5
단백질(g)	20.00	20.00	15.9	27.7	39.7	32.3	45.2	33.6	32.4	32.2
지방(g)			23.9	24.7	18.7	17.6	37.7	20.2	14.8	10.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	397.9	383.6	158.1	303.3	938.7	206.0	50.7	83.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.3	0.6	0.6	2.1	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.5	0.5	0.4	1.6	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.3	11.1	9.7	2.7	67.3	25.8	12.3	43.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	237.9	224.7	131.2	380.9	321.3	131.4	138.8	149.7
철(mg)	4.00	5.40	4.5	3.7	4.0	3.9	6.5	4.2	1.9	3.1

\* 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) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준량의 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 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)	5월 20일(토)	5월 21일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16.) · 열갈이우침(5.6.13.18.) · 닭볶음(5.6.13.15.) · <b>멘보샤(새우)</b> (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 참외 · 쿠기(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육은지감자탕(5.6.9.10.13.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 미나리무생채(13.) · 치즈떡갈비구이(5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 애플망고라떼(2.13.)	· 열무보리비빔밥(따로배식)(5.6.9.13.) · 호박된장국(5.6.13.) · 미역줄기볶음(1.5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 나박김치(9.13.) · 로투스크로넛(1.2.4.5.6.) · 알라이브주스(5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자옹심이국(1.5.6.9.13.15.16.) · 불어꼭질고추(1.5.6.13.) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) · 허브통삼겹살구이(10.) · 배추김치(9.13.) · 갯잎상추쌈(5.6.13.) · 사과 · 야채스틱	· 잡곡밥(5.13.) · 닭개장(5.6.13.) · 명엽채조림(5.6.13.) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 데리야끼멘츠크츠(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 나초치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.16.)	· 해물짬뽕(5.6.8.9.13.) · 짜장면(1.2.5.6.10.) · 누룽지떡볶이 · 군만두(1.2.5.6.10.13.) · 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과	· 잡곡밥(5.13.) · 홍심이만두떡국(5.6.9.13.) · 냉샐러드파스타(1.2.5.6.10.12.13.) · 고등어무조림(5.6.7.13.) · 케란명란찜(1.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 참외 · 티라미수(1.2.5.6.)
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	11.5	748.2	854.8	711.4	908.3	997.8	769.2	898.0
탄수화물(g)			49.7	107.4	108.0	97.4	113.1	124.6	131.4	145.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.7	37.2	50.0	24.4	38.5	41.9	39.3	37.5
지방(g)			33.6	21.2	26.6	26.7	36.1	38.4	13.6	19.2
비타민A(R.E)	175.00	247.00	227.1	280.8	195.5	245.5	186.1	227.7	234.9	171.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.7	0.3	0.8	0.4	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	1.1	3.2	0.7	0.6	0.4	0.6	0.9	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.4	17.6	29.7	23.7	30.3	25.9	22.9	8.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	190.4	111.8	281.6	202.5	127.9	228.3	134.1	134.7
철(mg)	4.00	5.40	4.5	5.6	4.0	4.0	3.8	4.9	8.1	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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	5월 15일(월)		5월 16일(화)		5월 17일(수)		5월 18일(목)		5월 19일(금)		5월 20일(토)		5월 21일(일)	
	· 잡곡밥(5.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 오리불고기(5.6.12.13.) · 마늘쫀대지고기볶음(5.6.10.13.) · 납작비빔만두(1.4.5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 토피넛라떼(2.14.)		· 하이라이스(1.2.5.6.12.13.) · 들깨순두부국(5.6.9.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아삭고추된장무침(5.6.13.) · 슈프링양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도		· 잡곡밥(5.13.) · 순대국밥(5.6.9.10.13.) · 숙주나물무침·마파두부(5.6.10.12.13.) · 코다리단호박강정(2.4.5.6.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 황도샐러드(1.2.5.11.12.13.)		· 잡곡밥(5.13.) · <b>마라탕(새우)</b> (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 갓잎나물볶음(5.6.) · 감자전(5.6.) · 껌바로우(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 켈리블리		· 잡곡밥(5.13.) · 미소된장국(5.6.13.) · 비빔메밀국수(3.4.5.6.13.) · 편육(5.6.10.13.) · 취나물볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 배추쌈(5.6.13.) · 슈스틱(1.2.5.6.13.)		· 잡곡밥(5.13.) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 낙지볶음(5.6.13.) · 쇠고기무나물(5.6.) · 총각김치(9.13.) · 메론 · 텐더치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.13.15.18.)		· 깍두기볶음밥(5.6.9.10.13.) · 유부국(5.6.13.) · 도라지오이생채(5.6.13.) · 상색목무침(2.5.6.13.) · 아보카도샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) · 계란후라이(1.5.) · 간장마늘치킨(1.2.5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	
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														
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 (에너지)	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	6.0	839.2	781.8	760.5	948.2	845.0	856.7	815.7				
탄수화물(g)			58.6	105.7	109.1	114.8	158.5	129.5	115.6	105.5				
단백질(g)	20.00	20.00	17.9	31.5	46.6	34.1	35.1	50.4	49.9	50.9				
지방(g)			23.5	36.5	20.8	19.6	20.6	18.0	25.4	23.1				
비타민A(R.E)	175.00	247.00	250.0	270.2	200.2	377.3	235.2	167.3	95.8	402.1				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	0.5	0.5	0.9	1.0	0.4	0.6				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.6	0.7	0.9	0.4	0.3	0.7				
비타민C(mg)	26.50	33.40	20.2	25.8	17.9	25.4	20.1	12.0	14.3	30.6				
칼슘(mg)	236.00	280.00	211.9	213.0	122.3	254.9	366.4	102.7	130.4	165.8				
철(mg)	4.00	5.40	6.6	3.6	4.3	6.4	15.2	3.6	4.7	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.명콩 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