

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)	5월 27일(토)	5월 28일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 별속떡국(1.5.6.13.) · 별별두부까스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 산적구이 샐러드(1.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 메이플아몬드파이(1.2.5.6.) · 동글한라봉주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 콩치김치조림(5.6.9.) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 단호박죽(13.) · 감자달걀샌드(1.2.5.6.10.13.) · 허쉬초코우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기미역국(5.6.13.) · 너비아니소스조림(1.2.5.6.10.13.) · 후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 클레이즈도넛(1.2.5.6.) · 메치니코프(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치볶음(2.5.6.9.10.13.) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.) · 브로콜리햄볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 피자오믈렛(1.2.5.12.13.) · 우유(2.) · 오그레놀라시리얼(5.6.) · 닥터유에너지바(1.2.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치어묵국(1.5.6.9.13.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 휘낭시에(1.2.5.6.) · 스위트매실주스	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 사태김치찜(5.6.9.10.13.) · 연두부회(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 휘낭시에(1.2.5.6.) · 스위트매실주스	· 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15.) · 총각김치(9.13.) · 팬케이크(1.2.5.6.) · 요거트(2.)
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	주평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-7.0	716.4	812.1	739.2	722.1	815.7	738.4	715.9
탄수화물(g)			60.6	120.9	133.6	101.8	123.5	104.7	111.1	122.1
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	25.9	30.1	29.8	29.7	31.2	26.3	25.8
지방(g)			24.0	15.3	20.1	24.0	12.4	29.3	22.5	13.7
비타민A(R.E)	175.00	247.00	173.6	82.3	234.7	138.5	282.7	129.9	140.6	89.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.2	0.4	0.4	0.6	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.2	0.4	0.5	0.7	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	14.1	7.3	10.0	26.0	19.7	7.4	10.6	8.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	195.3	62.9	206.5	223.0	263.2	221.0	74.4	214.6
철(mg)	4.00	5.40	4.0	2.9	4.3	4.0	4.8	3.8	3.2	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) - 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 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)	5월 27일(토)	5월 28일(일)	
				· 잡곡밥(5.13.) · 김치된장국(5.6.9.13.) · 오리열탄불고기(5.6.12.13.) · 누들밀떡볶이(1.5.6.13.) · 모듬야채튀김(2.5.6.) · 고추튀김(1.5.6.10.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드과일샐러드(1.2.5.6.14.)	· 잡곡밥(5.13.) · 알곤이동태찌개(5.6.13.) · 치커리유자무침(13.) · 감자전(5.6.) · 치즈볼(1.2.5.6.) · 후라이드장각구이(1.2.4.5.6.13.15.) · 총각김치(9.13.) · 사과	· 날치알밥(9.13.) · 북어감자국(5.6.9.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 멜론드링크(13.) · 송사부도넛(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.16.) · 감자채볶음(5.10.13.) · 가자미까스(5.) · 산적구이/영양부추(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 각두기(9.13.) · 콘소스(1.5.13.) · 씨없는포도	· 잡곡밥(5.13.) · 시래기된장국(5.6.9.13.) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13.) · 미니새송이볶음(1.5.6.13.) · 김말이떡만두강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 말바우유(2.13.) · 양배추쌈(5.6.13.)	· 차슈덮밥(1.5.6.10.13.) · 근대된장국(5.6.9.13.) · 반건오징어초무침(13.) · 나박김치(9.13.) · 우리밀파배기(1.2.5.6.13.) · 복숭아아이스티(11.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자오색용심이국(1.5.6.9.13.15.16.17.) · 궁중떡볶음(5.6.13.) · 고구마맛탕(5.13.) · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 메론	
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		국내산		국내산		국내산		국내산	
국멸치, 건새우, 다시마		원산지		원산지		원산지		원산지		원산지	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	6.8	828.3	868.8	773.5	982.6	871.9	716.3	844.4	
탄수화물(g)			57.9	135.0	139.5	123.2	121.7	109.9	83.7	156.1	
단백질(g)	20.00	20.00	14.9	22.4	45.6	23.8	42.4	27.7	42.3	36.3	
지방(g)			27.3	27.4	16.7	11.7	37.6	38.4	13.3	13.3	
비타민A(R.E)	175.00	247.00	615.1	105.7	187.9	2,500.9	88.4	192.6	231.6	65.5	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.3	0.5	0.3	0.5	0.7	0.7	0.4	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.5	0.4	0.9	0.7	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.1	63.1	7.9	22.1	25.1	47.2	6.7	15.0	
칼슘(mg)	236.00	280.00	150.0	111.1	98.0	147.9	182.1	211.0	86.3	302.9	
철(mg)	4.00	5.40	4.7	3.5	2.8	4.1	3.7	9.3	3.6	2.7	

* 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 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)	5월 27일(토)	5월 28일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 차돌박이원장국(5.6.13.16.) · 상추파우침(5.6.13.) · 순대떡가정(2.5.6.10.12.13.16.) · 목살구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 폴라포아이스크림(1.2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13.)(새우) · 해쉬브라운(5.6.12.) · 콘치즈스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 감자크림스프(2.5.6.13.) · 블루베리찰떡(5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 시금치원장국(5.6.9.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 오색무쌈(1.5.8.13.) · 지짐꽃전(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 아이스망고	· 소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.) · 배추된장국(5.6.13.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 불고기케사디아(2.5.6.12.13.) · 후룩밀크주스(13.)	· 콩나물밥(5.6.13.) · 감자계란국(1.5.6.9.13.) · 깻잎나물볶음(5.6.) · 돈까스샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 닭봉탕장구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 참외	· 잡곡밥(5.13.) · 미소된장국(5.6.13.) · 오리로스(5.6.13.) · 알찬갯잎동그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 다꼬야끼(1.5.6.10.12.13.) · 부추겉절이(13.) · 사과	· 참쌀밥 · 닭다리삼계탕(13.15.) · 고사리나물볶음(5.6.) · 우리팍전(1.2.5.6.10.) · 새송이버섯전(1.5.6.) · 홀리새우(1.5.6.9.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13.)
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/
다량어/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					새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	5.1	998.3	984.0	764.5	845.6	817.5	763.4	799.0
탄수화물(g)			57.7	131.5	144.3	113.4	113.0	122.1	106.1	110.5
단백질(g)	20.00	20.00	18.4	40.0	42.7	32.8	46.6	35.2	30.3	36.5
지방(g)			23.9	36.0	26.8	16.7	24.0	25.3	25.5	24.6
비타민A(R.E)	175.00	247.00	300.0	257.2	143.0	287.8	457.9	354.0	111.8	135.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	1.0	0.4	0.7	0.5	0.4	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.8	0.4	0.5	0.8	0.5	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.9	6.5	11.2	26.6	20.2	20.0	5.6	27.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	234.6	239.1	371.7	85.4	321.1	155.6	79.2	231.7
철(mg)	4.00	5.40	5.4	5.7	6.2	3.3	7.6	4.0	4.7	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.갓