

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)	6월 3일(토)	6월 4일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 버섯간장볼고기(5.6.10.13.16.18.) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.14.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈모카반(1.2.5.6.13.) · 명란바사삭김 · 아람주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 알감자조림(1.5.6.13.) · 훈제오리냉채우침(1.2.5.6.) · 깍두기(9.13.) · 불고기낙지죽(1.5.9.13.) · 베이글블루베리크림치즈(1.2.5.6.13.) · 빙그레초코딸기타임(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 임연수데리소수구이(5.6.13.) · 치킨너겟(1.5.6.13.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 별이빛나는초코바나나(1.2.5.6.) · 미니젤(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 건파래볶음(5.6.13.) · 톨육김치볶음(5.9.10.13.) · 베이컨구이(10.) · 시리얼(5.6.13.) · 온두부(5.) · 우유(2.) · 비타500젤리			
식재료	원산지	원산지	원산지	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 베이컨-수입	/	/	/
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				임연수-미국산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-5.0	963.9	818.8	746.2	708.7			
탄수화물(g)			64.5	187.5	136.0	104.8	105.9			
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	31.1	30.3	26.0	31.3			
지방(g)			20.1	11.7	20.0	19.3	17.3			
비타민A(R.E)	175.00	247.00	113.4	64.4	231.1	43.3	114.7			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.4	0.5	0.2	0.4			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.6	0.3	0.6			
비타민C(mg)	26.50	33.40	15.2	7.0	23.1	2.6	28.0			
칼슘(mg)	236.00	280.00	175.1	50.2	246.4	124.6	279.0			
철(mg)	4.00	5.40	3.5	3.5	4.2	3.7	2.6			

※ 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

(중식)

주간 학교급식 영양량		5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)	6월 3일(토)	6월 4일(일)	
		· 잡곡밥(5.13.) · 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.13.) · 탕평채(1.5.6.13.) · 허니버터닭강정(1.2.5.6.13.) · 양념김치(9.13.) · 호두과자(1.2.5.6.13.) · 블루베리바나나스무디(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자계란국(1.5.6.9.13.) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 납작비빔만두(1.4.5.6.10.13.16.18.) · 돈갈비구이(2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 배 · 크래커감자샐러드(1.2.4.5.6.10.13.)	· 날치알주먹밥(13.16.) · 닭칼국수(5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 도깨비향도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 망고에이드(13.) · 샤오롱바오만두찜(1.5.6.10.16.18.)	· 잡곡밥(5.13.) · 해물류음우동(새우)(5.6.9.10.13.) · 마늘쫀뚝지고기볶음(5.6.10.13.) · 옥살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 옥수수스프(2.5.6.13.) · 파인애플				
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 베이컨-수입	/	/	/	
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					새우-베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	7.7	976.0	804.5	785.6	924.2		
탄수화물(g)			62.6	166.3	116.5	130.0	141.1		
단백질(g)	20.00	20.00	16.4	41.1	31.1	29.6	43.4		
지방(g)			21.0	20.6	25.3	16.0	20.8		
비타민A(R.E)	175.00	247.00	188.1	290.4	68.2	270.7	123.1		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.4	0.7	0.2	1.6		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.4	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.2	15.1	22.0	14.8	36.9		
칼슘(mg)	236.00	280.00	119.0	173.8	84.1	103.8	114.3		
철(mg)	4.00	5.40	2.9	3.6	2.8	2.0	3.0		

※ 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.멸종 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 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)	6월 3일(토)	6월 4일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 감자수제비국(5.6.13.) · 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 비요뜨(2.) · 마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13.)	· �팸계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 유부국(5.6.13.) · 물파래우생채(5.6.13.) · 고구마롤스틱(1.2.5.6.15.16.) · 닭봉데리아끼구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 얼려먹는야구르트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 아욱된장국(5.6.9.13.) · 도토리묵배추우침(5.6.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 연양식불고기전(1.2.5.6.13.) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 참외				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산				
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입	국내산/국내산	/	/	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	/	/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	/	/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	/	/	/	/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	/	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산				
콩				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	-7.0	779.9	811.9	868.6				
탄수화물(g)			49.2	101.0	118.3	112.5				
단백질(g)	20.00	20.00	19.4	37.3	37.4	36.4				
지방(g)			31.5	27.1	20.3	32.7				
비타민A(R.E)	175.00	247.00	244.3	245.9	154.4	332.5				
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.3	0.8				
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.4	0.6				
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.8	12.0	20.0	18.5				
칼슘(mg)	236.00	280.00	209.2	345.1	137.8	144.6				
철(mg)	4.00	5.40	3.5	3.5	3.0	3.9				

※ 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) - 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