

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)	6월 17일(토)	6월 18일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 목살김치찌개(5.9.10.13.) · 돈육숙주겉소스볶음(5.6.10.13.14.16.18.) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 고구마치즈케익(1.2.5.6.) · 애플망고주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.) · 고추잡채군만두(1.5.6.10.14.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 영양닭죽 · 옥수수샌드(1.2.5.6.10.12.13.) · 바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 육개장(5.6.13.) · 모듬소세지볶음(2.5.6.10.13.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 딸기파운드케익(1.2.5.6.13.) · 워터젤리(2.5.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 한우불고기(5.6.13.) · 참치고추장볶음(5.6.13.) · 궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 우유(2.) · 잭스(2.5.6.13.) · 꼬꼬봉소시지(2.5.6.10.15.16.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기미역국(5.6.13.) · 감자채볶음(5.10.13.) · 꼬마돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 추잉도넛(1.2.5.6.) · 빙그레초코딸기타입(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 버섯간장불고기(5.6.10.13.16.18.) · 가마보꼬여육볶음(1.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 아임파인주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국(5.9.13.) · 오징어콩나물찜(5.6.13.) · 간장닭다리살구이(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 도라에몽빵(1.2.5.6.13.) · 헬로엔요(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	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	-1.2	704.1	972.5	704.5	756.2	783.1	794.5	788.0
탄수화물(g)			58.7	104.6	130.6	109.6	111.2	112.5	151.4	138.2
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	34.6	49.8	26.9	34.9	26.2	27.3	29.8
지방(g)			24.1	16.8	27.8	18.9	19.3	24.8	10.7	13.5
비타민A(R.E)	175.00	247.00	162.1	86.5	264.1	71.9	276.0	112.0	87.6	163.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.6	0.5	0.9	0.4	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.5	0.7	0.3	1.6	0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.5	16.6	10.7	28.4	56.0	10.6	13.9	11.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	236.9	77.7	504.1	44.2	302.0	256.4	52.4	311.4
철(mg)	4.00	5.40	3.5	3.8	3.1	2.1	5.7	2.6	4.2	2.3

* 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} / 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				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)	6월 17일(토)	6월 18일(일)
				식재료	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					새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	5.6	907.0	818.0	879.4	835.1	838.0	968.4	725.2
탄수화물(g)			56.1	99.3	133.9	113.1	127.1	143.2	124.2	101.0
단백질(g)	20.00	20.00	19.2	49.6	34.8	50.6	47.8	28.0	27.9	40.0
지방(g)			24.7	37.4	18.2	28.5	16.2	20.2	41.3	22.3
비타민A(R.E)	175.00	247.00	221.8	166.9	190.8	220.0	64.7	466.5	89.8	162.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.8	0.4	0.6	0.2	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	16.9	20.7	23.8	10.2	2.0	27.8	99.0	19.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	148.2	198.0	178.4	123.1	101.9	139.4	246.7	220.7
철(mg)	4.00	5.40	4.0	4.3	4.5	4.4	3.3	3.5	4.3	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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)	6월 17일(토)	6월 18일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 육은지감자탕(5.6.9.10.13.) · 코다리살조림(5.6.13.) · 아삭고추된장무침(5.6.13.) · 신선밀떡볶이(1.5.6.13.) · 고구마튀김(2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) · 미니해물짬뽕(5.6.8.9.13.) · 소라살야채무침(5.6.13.) · 피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 빅썬(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 김치된장국(5.6.9.13.) · 치커리유자우침(13.) · 닭볶음(5.6.13.15.) · 비빔당면(1.5.6.8.9.13.17.) · 총각김치(9.13.) · 뽕따이이스(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 사골만두전골(1.5.6.9.10.13.) · 냉설러드파스타(1.2.5.6.10.12.13.) · 고등어우조림(5.6.7.13.) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 참외 · 미니꼬북침(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레나물밥(5.6.13.) · 미소된장국(5.6.13.) · 건새우마늘찜(5.6.9.13.) · 김치전(5.6.9.13.) · 장각바베큐구이(5.6.12.13.18.) · 총각김치(9.13.) · 썰리블리 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 김치수제비국(5.6.9.13.) · 해물떡찜(새우)(1.5.6.8.9.13.) · 숙주나물무침(2.5.6.13.) · 스노왕순살치킨(9.13.) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) · 유부국(5.6.13.) · 도라지오이생채(5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 군만두(1.2.5.6.10.13.) · 데리야끼멘츠카츠(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 식혜
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	홍합-국내산 소라살-터키산				새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	10.7	861.3	992.1	866.4	884.8	779.6	768.7	848.5
탄수화물(g)			63.9	173.8	133.8	127.4	161.9	122.8	136.6	112.6
단백질(g)	20.00	20.00	15.5	33.3	38.0	32.4	30.0	40.3	40.1	30.4
지방(g)			20.6	12.4	35.6	26.0	16.6	15.5	8.7	31.1
비타민A(R.E)	175.00	247.00	260.6	237.5	339.2	344.4	84.0	298.1	70.8	251.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.5	0.4	0.6	0.6	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.3	0.5	0.5	0.4	0.8	0.2	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	15.7	31.3	19.9	6.5	8.7	12.3	8.5	9.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	199.4	128.7	172.8	231.4	110.6	353.6	122.7	159.3
철(mg)	4.00	5.40	6.5	2.7	13.2	3.0	7.2	6.5	3.6	8.8

※ 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) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 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