

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)	6월 10일(토)	6월 11일(일)
				· 잡곡밥(5.13.) · 울만두계란국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) · 가마보꼬연근전 (1.5.6.13.) · 미니견과류함박 (1.2.4.5.6.10.13.) · 배추김치 (9.13.) · 우리말초코파이 (1.2.5.6.13.) · 김자반(13.) · 딸기우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기무국 (5.6.13.) · 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13.) · 큐브참치두부조림 (5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 덴마크드링킹요구르트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치순두부국 (5.9.13.) · 꽃말샐러드 (1.2.5.13.) · 콩나물볼고기 (5.6.10.13.) · 배추김치 (9.13.) · 살구쟁쟁케익 (1.2.5.6.) · 카프리첸	· 잡곡밥(5.13.) · 참치김치볶음 (5.9.13.) · 브로콜리햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.8.10.13.) · 베이컨떡말이 (1.2.5.10.13.) · 시리얼 (5.6.13.) · 우유(2.) · 초코렛시리얼바 (2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 부대찌개 (2.5.6.8.9.10.13.) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15.) · 총각김치 (9.13.) · 구운도넛 (1.2.5.6.13.) · 아람주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥 (5.6.13.) · 연양식불고기산적볶음 (2.5.6.13.) · 해물완자전 (1.5.6.8.9.) · 배추김치 (9.13.) · 마들렌 (1.2.5.6.) · 아이러브요거트(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국 (5.9.13.) · 매운사태찜 (5.6.10.13.) · 칼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) · 총각김치 (9.13.) · 심원빵 (1.2.5.6.) · 초코우유(2.5.)
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 베이컨-수입	국내산/국내산 스팸-수입	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/	모로코/
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 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.3	835.2	801.4	970.8	944.3	876.6	699.9	902.3
탄수화물(g)			60.2	128.2	123.0	173.3	98.8	151.3	105.2	142.5
단백질(g)	20.00	20.00	15.3	29.9	36.2	30.1	43.9	31.6	24.2	40.2
지방(g)			24.5	24.4	20.0	18.7	41.4	17.4	20.1	19.5
비타민A(R.E)	175.00	247.00	123.5	203.8	109.1	97.2	186.0	21.2	63.7	142.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.8	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.7	0.5	0.8	0.4	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	8.6	8.7	6.6	7.7	6.8	13.4	4.1	4.0
칼슘(mg)	236.00	280.00	186.0	281.8	167.7	100.9	322.2	57.4	95.4	252.8
철(mg)	4.00	5.40	4.3	5.7	3.9	4.4	3.9	3.7	4.0	4.2

* 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 에너지지비율
 - 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.게 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)	6월 10일(토)	6월 11일(일)
주간 학교급식 영양량				· 잡곡밥(5.13.) · 대합살미역국(5.6.13.18.) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13.) · 취나물볶음(5.6.) · 싸먹는오리(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 참외 · 케익(1.2.5.6.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13.16.18.) · 닭봉영간장치킨(2.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 사과 · 블루베리파이(1.2.5.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 설렁탕(5.6.9.13.) · 고사리나물볶음(5.6.) · 고기완자전(1.2.5.6.10.) · 애호박전(1.5.6.) · 깍두기(9.13.) · 메론 · 용가리치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.13.15.18.)	· 잡곡밥(5.13.) · 감자오색홍심이국(1.5.6.9.13.15.16.17.) · 열무김치비빔국수(4.5.6.9.13.) · 버섯어묵볶음(1.5.6.13.) · 리얼좌화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제과일요거트(2.11.13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 닭곰탕(5.8.9.13.) · 도라지오이생채(5.6.13.) · 순대볶음(1.5.6.10.13.) · 갈릭버터감자튀김(1.2.5.6.13.) · 불닭팬이버섯구이(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 사과	· 참치비빔밥(따로배식)(5.6.13.) · 김치된장국(5.6.9.13.) · 열치견과류볶음(5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 나박김치(9.13.) · 피자(1.2.5.6.10.12.13.) · 피크닉주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 배추된장국(5.6.13.) · 납작면안동짬뽕(1.5.6.8.10.13.15.) · 얼갈이우침(5.6.13.18.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.) · 깍두기(9.13.) · 과일생크림샐러드(키위)(2.5.11.13.)
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
김치류/고춧가루	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				
돼지고기/가공품	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				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
국멸치, 건새우, 다시마	국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.2	799.3	888.5	928.3	908.9	896.7	699.1	748.0
탄수화물(g)			56.6	110.6	114.8	114.8	147.3	148.3	100.5	127.3
단백질(g)	20.00	20.00	16.2	35.8	43.0	44.7	34.6	23.7	35.2	32.5
지방(g)			27.2	25.1	30.8	33.1	20.7	26.0	17.5	14.8
비타민A(R.E)	175.00	247.00	131.6	179.8	168.6	101.5	119.9	88.0	179.9	173.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.8	0.3	0.4	0.4	0.5	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.5	0.4	0.6	0.5	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	19.0	32.7	8.7	8.8	27.3	17.3	54.7	30.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	131.1	120.9	133.3	90.7	183.1	127.7	198.7	121.8
철(mg)	4.00	5.40	4.6	5.3	3.2	3.8	3.4	7.2	6.3	3.6

* 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} / 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)	6월 10일(토)	6월 11일(일)		
		· 잡곡밥(5. 13.) · 차돌박이된장국(5.6. 13. 16.) · 닭갈비(5.6. 13.) · 크림떡볶이(2.5. 10. 13.) · 고강판고로케(1.2.5.6. 12.) · 배추김치(9. 13.) · 푸딩(1.5. 13.)	· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.2.5.6. 12. 13. 16.) · 시금치된장국(5.6.9. 13.) · 반건오징어초무침(13.) · 갈떡꼬치(1.5.6. 10. 15. 16.) · 나박김치(9. 13.) · 오렌지나무주스(5. 13.)	· 잡곡밥(5. 13.) · 물떡이육국(1.5.6.9. 13.) · 오리로스(5.6. 13.) · 해물파전(새우)(1.5.6.9. 13.) · 간장깻잎지(13.) · 총각김치(9. 13.) · 시금치무침(5.6. 13.) · 롯데와아이스크림(1.2.5.)	· 잡곡밥(5. 13.) · 미소된장국(5.6. 13.) · 투움바파스타(새우)(1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 15.) · 등심돈까스(1.2.5.6. 10. 12. 13.) · 배추김치(9. 13.) · 갈릭빅바게트(1.2.5.6. 13.) · 파인애플	· 잡곡밥(5. 13.) · 감자계란국(1.5.6.9. 13.) · 닭김치찜(5.6.9. 13. 15.) · 콩나물냉채(1.5.6.8. 13.) · 멘보샤(새우)(1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) · 송각김치(9. 13.) · 참외 · 팝콘(2.5.)	· 잡곡밥(5. 13.) · 유부국(5.6. 13.) · 계란고추장조림(1.5.6. 13.) · 속갓두부무침(5.) · 삼겹살구이(10.) · 배추김치(9. 13.) · 갯잎상추쌈(5.6. 13.) · 아이스홍시 · 파채(5.6. 13.)	· 중국식볶음밥(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16.)(새우) · 계란파국(1.9. 13.) · 발효왕만두찜(1.5.6.8.9. 10. 16. 17. 18.) · 쇠고기무나물(5.6.) · 돈육마늘강정(2.5.6. 10. 12. 13.) · 배추김치(9. 13.) · 짜장소스(1.2.5.6.9. 10. 13.) · 씨없는포도		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	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		
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		
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입	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		
오리고기/가공품	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/		
명태/가공품	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/		
갈치/가공품	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		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	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/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	바지락, 홍합-국내산/새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	810.00	810.00	13.7	896.9	776.5	997.2	992.3	747.0	875.1	922.8
탄수화물(g)			59.7	137.5	121.6	140.5	149.2	107.8	93.1	150.1
단백질(g)	20.00	20.00	18.3	39.4	40.1	44.2	50.2	35.2	42.4	51.0
지방(g)			21.9	19.0	17.6	30.8	21.8	21.2	38.7	16.0
비타민A(R.E)	175.00	247.00	237.5	141.5	326.4	509.4	67.5	142.7	278.2	214.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.4	0.4	0.3	0.4	0.5	0.5	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	1.0	0.4	0.5	1.0	0.5	2.4	0.7	1.1
비타민C(mg)	26.50	33.40	23.9	19.9	16.5	32.2	32.9	18.0	9.9	14.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	163.9	136.6	107.0	371.1	109.8	94.9	140.3	140.3
철(mg)	4.00	5.40	4.1	2.7	3.4	6.0	3.5	5.1	4.2	9.8

※ 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} / 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.게 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