

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)	7월 1일(토)	7월 2일(일)		
		· 잡곡밥(5.13.) · 오색떡국(1.5.6.13.) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.) · 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 호두파이(1.2.5.6.) · 아이누리주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 두부어묵조림(1.5.6.13.) · 용가리치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 단호박죽(13.) · 프렌치토스트(1.2.5.6.11.13.) · 초코우유(2.5.)	· 잡곡밥(5.13.) · 대항살미역국(5.6.13.18.) · 고등어김치조림(5.6.7.9.) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 후레쉬업주스(5.13.) · 클레이즈도넛(1.2.5.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 돈육훈제볶음(5.6.10.13.) · 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) · 가마보꼬어묵볶음(1.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 우유(2.) · 고단백/베리시리얼바(1.2.5.6.) · 오그레놀라시리얼(5.6.)	· 잡곡밥(5.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 매운사태찜(5.6.10.13.) · 명태살두부전(1.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 크림카스테라머핀(1.2.5.6.) · 매달바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.13.) · 쇠고기국밥(5.6.13.) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.) · 가자미살버터구이(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 크로플(1.2.5.6.13.) · 비타한라봉주스(13.)	· 잡곡밥(5.13.) · 낙지쇠고기전골(5.6.) · 오징어볶음(5.13.17.) · 치킨직화볼(1.2.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 오븐초코바나나도넛(1.2.5.6.) · 딸기우유(2.)		
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	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		
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/		
다랑어/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			가자미-미국산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	810.00	810.00	-3.4	717.3	892.9	800.4	813.2	689.6	771.0	922.7
탄수화물(g)			60.7	115.8	142.5	105.8	113.8	120.0	103.2	142.6
단백질(g)	20.00	20.00	16.3	37.7	34.4	29.5	31.2	27.4	32.2	35.3
지방(g)			23.1	12.5	21.0	30.2	26.4	10.9	25.5	24.0
비타민A(R.E)	175.00	247.00	177.7	83.4	370.9	45.1	290.9	98.2	511.0	143.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.2	0.7	0.4	1.0	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	15.2	5.4	6.4	41.2	18.2	4.8	25.0	12.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	171.0	50.7	257.3	125.5	251.4	170.3	153.6	207.2
철(mg)	4.00	5.40	3.2	2.6	3.9	4.5	3.1	2.0	3.1	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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)	7월 1일(토)	7월 2일(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/미국산	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		전북-국내산	새우-베트남	새우-베트남		새우-베트남		홍합-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량/에너지 지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	8.1	970.7	870.3	705.3	991.6	724.6	819.1	979.8
탄수화물(g)			59.3	136.2	135.8	123.1	148.7	98.4	115.7	141.4
단백질(g)	20.00	20.00	18.7	45.6	52.8	31.9	36.3	41.8	37.8	31.9
지방(g)			22.1	29.4	15.8	10.5	30.5	19.3	23.2	38.7
비타민A(R.E)	175.00	247.00	209.9	334.2	251.8	116.0	190.1	157.3	138.3	386.7
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	1.1	0.5	0.6	0.6	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.8	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.0	14.0	19.5	23.4	51.8	26.3	104.0	18.6
칼슘(mg)	236.00	280.00	173.6	251.4	149.5	112.2	243.9	110.8	322.6	377.0
철(mg)	4.00	5.40	5.1	5.4	3.8	6.3	3.7	6.4	7.4	9.9

※ 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 에너지지비율
 - 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	6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)	7월 1일(토)	7월 2일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 들깨도토리국(5.6.9.13.) · 참나물무침(5.6.) · 닭봉황마늘소스(2.5.6.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.) · 총각김치(9.13.) · 참외 	<ul style="list-style-type: none"> · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 짜장밥(1.2.5.6.10.) · 키위소스샐러드(1.2.5.6.13.) · 견세우마늘쫄(5.6.9.13.) · 고추잡채(5.6.10.13.) · 계란후라이(1.5.) · 꽃빵(1.2.5.6.13.) · 짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 순대국밥(5.6.9.10.13.) · 아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.18.) · 맛동산탕수육(1.2.4.5.6.10.12.13.) · 총각김치(9.13.) · 시금치고추장무침(5.6.13.) · 티코아이스크림(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차슈덮밥(1.5.6.10.13.) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) · 골뱅이무침(5.6.13.) · 나박김치(9.13.) · 로투스와플(1.2.4.5.6.13.) · 돌주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 웅심이만두떡국(5.6.9.13.) · 갈치우조림(5.6.13.) · 지파이(2.5.6.) · 총각김치(9.13.) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) · 참외 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13.) · 알곤이동태찌개(5.6.13.) · 계란고추장조림(1.5.6.13.) · 미니새송이볶음(1.5.6.13.) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 아몬드과일샐러드(1.2.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 깍두기볶음밥(5.6.9.10.13.) · 유부국(5.6.13.) · 청포묵김무침(5.6.13.) · 계란후라이(1.5.) · 스마일감자(5.12.13.) · 후라이드장각구이(1.2.4.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 수박

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 베이컨-수입산
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/	오로코/	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/	중국산/	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, 견세우, 다시마			새우-베트남 혼합-국내산			알, 곤이-미국산	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균섭취량/에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	16.9	912.9	962.4	713.6	990.4	940.9	864.7	713.4
탄수화물(g)			60.8	153.2	116.3	112.6	144.5	144.5	97.9	73.3
단백질(g)	20.00	20.00	17.3	36.9	49.1	26.7	50.0	38.2	54.8	37.2
지방(g)			21.9	20.5	35.9	18.3	30.4	10.7	30.9	32.9
비타민A(R.E)	175.00	247.00	171.4	95.5	198.4	278.1	263.3	21.7	311.5	412.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.6	0.4	1.3	0.3	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.2	1.0	0.4	0.9	0.2	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	78.6	4.2	48.9	19.3	284.5	35.9	21.8	27.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	193.5	119.0	246.4	180.3	325.4	96.4	148.4	145.6
철(mg)	4.00	5.40	5.7	4.0	4.3	10.8	5.8	3.8	5.0	4.0

* 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.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