

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 도넛(1.2.5.6.13) · 목살김치찌개(5.9.10.13) · 닭다리살간장볶음(5.6.13) · 단호박부꾸미(1.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9.13) · 감자반(13) · 샤인머스켓주스(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 쇠고기양송이죽(1.5.9.13) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13) · 맥갈비데리야끼조림(2.5.6.10.13.14.15.16.18) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기(9.13) · 방그레초코딸기타임(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 파운드케이크(1.2.5.6.14) · 오징어우국(5.6.13.17) · 사태김치찌개(5.6.9.10.13) · 명태살두부전(1.5.6.13.16) · 배추김치(9.13) · 돌굴한라봉주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 크림샌드케익(1.2.5.6) · 콩나물국밥(5.9.13) · 오상불고기(5.6.10.13.17) · 스펀구이(6.10.13) · 배추김치(9.13) · 비타500(5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 하트도넛(1.2.5.6.13) · 물만두계란국(1.5.6.9.10.13.16.18) · 돈육골소스숙주볶음(5.6.10.13.14.16.18) · 광어볼가스(2.5.6.12.13) · 깍두기(9.13) · 요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 초코칩머핀(1.2.5.6) · 차돌박이된장국(5.6.13.16) · 꽃말살샐러드(1.2.5.13) · 닭가슴살스테이크(5.6.12.13) · 총각김치(9.13) · 아람주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.13) · 생크림롤케익(1.2.5.6.13) · 순두부계란국(1.5.9.13) · 숯불바강정소스(5.6.10.12.13) · 알감자조림(1.5.6.13) · 총각김치(9.13) · 바나나우유(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				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/국내산스팸-수입산	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/
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마				국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	4.7	831.5	973.4	724.2	726.5	817.5	763.9	861.3
탄수화물(g)			43.0	126.3	128.1	119.8	96.6	120.3	102.9	133.0
단백질(g)	20.00	20.00	20.2	28.7	44.4	26.8	24.6	166.9	31.0	35.2
지방(g)			36.9	25.6	30.5	13.2	26.2	136.4	23.3	19.2
비타민A(mg)	175.00	247.00	112.8	185.1	173.8	95.8	69.4	40.1	74.7	170.5
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.4	1.0	0.5	0.4	0.6	1.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.9	0.4	0.3	0.2	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	12.7	11.4	14.4	4.2	30.1	3.3	7.6	9.4
칼슘(mg)	236.00	280.00	188.0	224.8	344.3	74.5	92.0	204.1	176.4	241.0
철분(mg)	4.00	5.40	2.6	2.9	3.8	1.7	1.8	2.8	2.8	2.2

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%) * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함) 2) 배추: 배추김치, 곱절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추 3) 고춧가루: 배추김치, 곱절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 감자계란국(1.5.6.9.13) · 돼지갈비찜(2.5.6.8.10.13) · 매운해물잡채(새우)(5.6.8.9.13) · 배추김치(9.13) · 케익(1.2.5.6.13) · 사과	· 잡곡밥(5.13) · 물떡어묵국(1.5.6.9.13) · 상갈살김치볶음(5.9.10.13) · 호떡쌀군만두(1.5.6.15) · 배추김치(9.13) · 온두부(5) · 닭가슴살샐러드(12.13.15)	· 잡곡밥(5.13) · 인절미크로와상(1.2.5.6.13) · 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.18) · 코다리살조림(5.6.13) · 달걀찜(1.9.13) · 부추양파무침(13) · 깍두기(9.13) · 수박	· 잡곡밥(5.13) · 꽃게탕(5.6.8.13) · 오리불고기(5.6.12.13) · 들깨고구마줄기볶음(5.6.13) · 오징어새우야채전(5.6.9.13.17) · 배추김치(9.13) · 양배추쌈(5.6.13) · 과일요플레샐러드(2.4.13)(키위)	· 잡곡밥(5.13) · 초코볼스틱(1.2.5.6.13) · 감자수제비국(5.6.13) · 오색무쌈(1.5.8.13) · 진미채볶음(5.6.13) · 멘치까스(1.2.5.6.10.12.13) · 총각김치(9.13) · 배	· 알큰김치우동(1.2.5.6.9.13.16) · 고기찜만두(1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김(1.2.5.6.8.9.12.13) · 닭가슴살케사디야(2.5.6.12.13) · 배추김치(9.13) · 주시콜에이드(5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 닭개장(5.6.13) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 생선까스(1.2.5.6) · 깍두기(9.13) · 타르타르소스(1.5.13) · 감자베이컨샐러드(1.2.4.5.6.10.13) · 수박		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	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/		
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/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	18.7	816.2	992.6	975.5	980.5	881.2	985.9	907.5
탄수화물(g)			54.4	118.1	89.1	141.0	131.5	152.4	145.2	128.2
단백질(g)	20.00	20.00	20.0	32.3	56.2	48.5	39.1	29.8	30.2	32.9
지방(g)			25.6	21.9	44.3	20.5	31.2	16.4	29.7	27.9
비타민A(mg)	175.00	247.00	103.2	62.5	71.4	195.7	95.7	90.8	89.9	158.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	1.2	1.1	0.6	0.3	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.5	0.8	0.8	0.3	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	21.9	10.5	22.7	5.5	52.4	18.3	13.4	10.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	173.6	116.8	182.3	279.2	198.3	91.3	198.1	133.3
철분(mg)	4.00	5.40	6.3	3.6	12.9	7.1	5.2	2.7	2.5	2.8

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%) * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 깬김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 * 알레르기 정보
 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.명콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.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		07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · 건파래볶음(5.6.13) · 간장마늘치킨(1.2.5.6.12.13.18) · 싸먹는오리(5.6.13) · 총각김치(9.13) · 뷔셔뷔(1.2.5.6.10.15.16) · 메론	· 소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13) · 가조산도(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17.18) · 나박김치(9.13) · 돌주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 감자용심이국(1.5.6.9.13.15.16) · 탕평채(1.5.6.13) · 돈갈비구이(2.5.6.10.13) · 치즈떡구이(2.5) · 총각김치(9.13) · 얼려먹는야구르트(2)	· 잡곡밥(5.13) · 마라탕(새우)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 취나물볶음(5.6) · 퀄바로우(1.2.5.6.10.12.13) · 총각김치(9.13) · 나초치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	· 잡곡밥(5.13) · 시금치된장국(5.6.9.13) · 상갈살꾸미볶음(5.6.10.13) · 애호박볶음(9.13) · 유린기(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9.13) · 비요트(2)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기감자국(5.6.13) · 콩나물파우칭(5.6.13) · 상색목무침(2.5.6.13) · 리얼직화석쇠불고기(1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 다꼬야끼(1.5.6.10.12.13)	· 곤드레나물밥(5.6.13) · 황태콩나물국(5.9.13) · 해물떡국(새우)(1.5.6.8.9.13) · 쇠갓두부무침(5) · 닭봉황강정소스(2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 아이스슈(1.2.5.6.13)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	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/		
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/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산								새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	810.00	810.00	7.3	975.8	941.1	863.2	911.4	822.6	825.1	917.6
탄수화물(g)			56.5	142.4	117.8	141.4	117.8	108.8	122.2	139.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	44.1	38.1	30.3	34.0	39.0	15.5	42.1
지방(g)			26.3	24.4	35.3	18.6	31.9	25.3	29.3	19.5
비타민A(mg)	175.00	247.00	116.2	63.4	96.5	69.4	148.9	202.6	27.4	133.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	0.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.8	0.7	0.5	0.6	0.5	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	34.7	88.5	33.7	9.5	11.6	30.2	3.9	12.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	183.6	137.6	170.2	195.5	161.8	253.1	138.9	181.4
철분(mg)	4.00	5.40	4.7	3.3	5.7	2.3	10.3	2.1	2.5	4.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%) * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 주 평균 섭취량은 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 * 알레르기 정보
 01. 난류, 02. 우유, 03. 메밀, 04. 땅콩, 05. 대두, 06. 밀, 07. 고등어, 08. 계, 09. 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