

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)	01월 03일(토)	01월 04일(일)
					· 잠곡밥 · 미니말기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 물안두개란국(1.5.6.9.10.16.18) · 오삼불고기(5.6.10.13.17) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 가나초코우유(2.13)	· 잠곡밥 · 참치야채죽(1.5.9) · 푸레주머핀(1.2.5.6) · 미트볼엿장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 오징어콩나물찜(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 노티드주스(13)	· 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.18) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치국(9) · 미역새우초우침(5.6.9.13) · 닭다리살청경채(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 편치주스(13)			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산	국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산	국내산							
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산							
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
낙지/가공품	중국/	중국산/	중국산/							
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/							
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/							
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산							
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산							
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산							
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산							
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남							
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산							
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/							
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아							
국멸치, 견새우, 다시마 국내산			새우-베트남							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추정 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.80	863.78	870.85	834.02				
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.59	124.56	126.14	114.89				
단백질(g)	20.31	20.31	14.59	27.80	29.60	35.23				
지방(g)	0.00	0.00	27.82	26.52	26.94	25.02				
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	175.98	74.71	317.06	136.17				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.45	0.44	0.46	0.47				
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.50	0.47	0.42	0.61				
비타민C(mg)	26.54	33.40	18.04	8.86	18.87	26.38				
칼슘(mg)	239.96	283.54	300.16	398.98	224.45	277.04				
철분(mg)	3.64	4.62	3.85	4.58	3.93	3.02				

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)	01월 03일(토)	01월 04일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 널당동냥시에 (1.2.5.6) · 북어콩나물국 (5.9) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · 꼬막오이무침 (5.6.18) · 더커진야채고기 완자 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 근대편장국 (5.6.9) · 떠먹는메추리알 (1.2.16) · 오징어김치전 (5.6.9.13.17) · 리얼직화석쇠불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 리얼말기라떼 (2.13) · 썬다시마 (5.6.13) 					
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산					
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산					
3) 고춧가루/가공품				국내산/국내산	국내산					
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품				중국산/	중국산/					
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/					
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/					
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
꽃게/가공품				국내산	국내산					
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산					
참조기/가공품				국내산	국내산					
이끼/가공품				국내산	국내산					
주꾸미/가공품				베트남/	베트남					
가리비/가공품				국내산	국내산					
우렁챙이/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산					
전복/가공품				필리핀/	필리핀/					
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아					
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	13.65	950.13	872.06					
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.66	125.06	118.92					
단백질(g)	20.31	20.31	21.78	48.57	48.67					
지방(g)	0.00	0.00	23.56	25.69	21.06					
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	180.89	83.94	277.84					
티아민(mg)	0.34	0.41	0.83	0.68	0.98					
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.79	0.64	0.95					
비타민C(mg)	26.54	33.40	33.86	7.49	60.24					
칼슘(mg)	239.96	263.54	270.41	195.24	345.58					
철분(mg)	3.64	4.62	6.00	6.77	5.23					

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 알레르기 정보 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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.자

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)	01월 03일(토)	01월 04일(일)	
		<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 한방닭곰탕 (9. 15) · 들깨미역줄기볶음 · 광대후/콘소스 (1. 2. 5. 6. 10. 13. 15. 16. 18) · 납작비빔만두 (1. 5. 6. 13) · 깍두기(9) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요닭발 (파로배 식)(1. 5. 6. 13. 15) · 앵그리어육국 (1. 5. 6. 7. 13. 18) · 반건오징어초무침(13. 17) · 나박김치(9) · 미니불고기버거 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16) · 사과나무주스 (13) 						
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품		국내산	국내산						
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산						
3) 고춧가루/가공품		국내산/국내산	국내산						
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산						
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품		중국산/	중국산/						
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/						
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/						
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산						
꽃게/가공품		국내산	국내산						
다랑어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산						
참조기/가공품		국내산	국내산						
아귀/가공품		국내산	국내산						
주꾸미/가공품		베트남/	베트남						
가리비/가공품		국내산	국내산						
우렁쉥이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산						
전복/가공품		필리핀/	필리핀/						
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아						
국멸치, 견새우, 다시마 국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	15.91	885.85	972.66				
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.23	120.48	135.10				
단백질(g)	20.31	20.31	19.40	32.17	57.60				
지방(g)	0.00	0.00	25.37	29.81	22.36				
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	113.68	63.25	164.11				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.44	0.35	0.53				
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.52	0.34	0.71				
비타민C(mg)	26.54	33.40	50.86	18.67	83.06				
칼슘(mg)	239.96	283.54	203.00	162.52	243.48				
철분(mg)	3.64	4.62	4.11	2.67	5.56				

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 알레르기 정보 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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