

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 12일(월)	01월 13일(화)	01월 14일(수)	01월 15일(목)	01월 16일(금)	01월 17일(토)	01월 18일(일)
				· 잠곡밥 · 빠니니치즈케이크(1.2.5.6) · 스텝김치짜글이(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 수수부꾸미(5) · 꼬마돈까스(1.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9) · 김자반(5) · 딸기우유(2)	· 잠곡밥 · 쇠고기야채죽(1.5.9.16) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 칼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 스위트주스	· 잠곡밥 · 마들렌(1.2.5.6) · 콩나물국밥(5.9.16) · 사태김치찜(5.6.9.10.13) · 연두부회(5.6.13) · 깍두기(9) · 블루베리주스(13)	· 잠곡밥 · 연근양콩조림(4.5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 콘시리얼바(1.2.5.6.14) · 오그레놀라시리얼(5.6)	· 잠곡밥 · 뚜레쥬르롤케익(1.2.5.6) · 들깨우채국(5.6.9) · 그릴참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 샤인머스캣주스(2)	· 잠곡밥 · 플랫파운드(1.2.5.6.14) · 낙지쇠고기전골(5.6.16) · 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 닭다리살청경채(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 장건강프로바이오틱스(2)	· 잠곡밥 · 감자빵(1.6) · 감자국(5.6.9) · 코다리살조림(5.6.13) · 돈도깨떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 후레쉬업주스(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										코다리-러시아
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	25.23	1,085.14	1,081.28	739.72	1,080.72	1,032.91	888.76	748.70
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.49	134.93	144.54	108.96	132.14	155.32	127.57	117.49
단백질(g)	20.31	20.31	13.91	33.66	39.26	32.61	32.91	34.03	30.40	30.98
지방(g)	0.00	0.00	31.60	45.22	36.61	17.67	45.64	29.05	26.57	17.22
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	131.37	137.61	90.34	27.03	271.95	129.89	162.81	49.64
티아민(mg)	0.34	0.41	0.83	0.32	0.62	0.90	1.03	1.29	0.35	0.95
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.76	0.57	0.50	0.48	1.72	0.53	0.39	0.36
비타민C(mg)	26.54	33.40	25.37	8.27	30.15	11.00	63.91	13.54	15.37	32.26
칼슘(mg)	239.96	283.54	401.95	672.88	274.96	277.52	387.44	396.94	289.70	250.79
철분(mg)	3.64	4.62	4.27	5.31	4.42	3.36	4.46	3.80	2.65	3.70

\* 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.

\* 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				01월 12일(월)	01월 13일(화)	01월 14일(수)	01월 15일(목)	01월 16일(금)	01월 17일(토)	01월 18일(일)
				· 잠곡밥 · 쇠고기미역국(5.6.16) · 돼지갈비찜(5.6.10.13.16) · 매운해물잡채(5.6.9.13.17) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 굴 · 크레이프케익(1.2.5.6)	· 잠곡밥 · 새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 닭볶음(5.6.13.15) · 브로콜리램볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 두부전 양념장(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 샤인머스켓	· 대게떡지밥(1.5.6.8) · 가리비해물짬뽕(5.6.9.17.18) · 통통만두(1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) · 델몬트드링크(13)	· 잠곡밥 · 꿀빵(1.2.4.5.6.13) · 사골우거지국(5.6.16) · 계란장조림(1.5.6.13) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 백순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 사과	· 곤드레나물밥(5.6.16) · 근대된장국(5.6.9) · 알배추야채찜(5.6.13.18) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 바베큐폭립(5.6.10.12.13) · 총각김치(9) · 달래간장(5.6) · 시리얼과일샐러드(1.2.5.6.11.12)	· 참치버빙밥(파로배식)(5.6.13) · 김치된장국(5.6.9) · 부들어묵볶음(1.5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 회오리감자(2.5.6) · 나박김치(9) · 박요구르트(2)	· 잠곡밥(5.6.15) · 단호박견과류찜(4.13) · 새송이버섯전(1.5.6) · 고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) · 새우까스 소스타로배식(1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9) · 슈스틱(1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				새우-베트남		대게-국내산 가리비-국내산 총합-국내산				새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.76	884.82	865.52	780.35	877.80	991.38	770.77	1,173.57
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.23	139.07	120.17	114.48	140.91	134.02	119.20	149.14
단백질(g)	20.31	20.31	15.95	31.02	39.29	36.76	32.93	34.67	34.50	35.48
지방(g)	0.00	0.00	24.81	21.14	24.22	21.97	19.11	34.34	18.93	48.11
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	367.16	180.51	100.71	1,243.82	163.32	147.47	153.52	238.03
티아민(mg)	0.34	0.41	0.63	0.76	0.49	0.51	0.42	0.95	0.53	0.51
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.50	0.35	0.68	0.49	0.53	0.45	0.87	0.67
비타민C(mg)	26.54	33.40	31.35	41.11	14.38	27.84	27.32	46.11	20.62	23.00
칼슘(mg)	239.96	283.54	286.06	232.69	295.32	356.20	369.32	176.77	355.08	236.17
철분(mg)	3.64	4.62	5.19	4.09	4.38	7.04	6.90	3.56	5.13	7.63

\* 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.

\* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				01월 12일(월)	01월 13일(화)	01월 14일(수)	01월 15일(목)	01월 16일(금)	01월 17일(토)	01월 18일(일)
				· 잠곡밥 · 감자수제비국(5.6) · 고사리나물볶음(5.6) · 삼겹살 <b>주꾸미</b> 볶음(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 말바우유(2.13) · 용가리치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잠곡밥 · 인도난빵(1.2.5.6) · 유부국(5.6) · 치킨마르니커피(2.5.6.12.13.15.16.18) · 참나물우침(5.6) · 멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 애플피넛버터샐러드(2.4.5.6)	· 잠곡밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) · 애호박 <b>새우</b> 살볶음(9.13) · 오리열탕불고기(5.6.13) · 비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 매운	· 차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) · 감치콩나물국(5.9) · 골뱅이우침(5.6.13) · 아보카도치킨타코(1.2.5.6.12.13.15.18) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잠곡밥 · <b>피총합</b> 국(5.6.18) · 열갈이우침(5.6.13) · 닭갈비(5.6.13.15) · 연양식불고기전(1.2.6.16) · 배추김치(9) · 배 · 팍콘(2.5)	· 잠곡밥 · <b>복어</b> 우묵(5.6) · 콩나물우침(5) · 목살파불고기(5.6.10.13) · <b>해물</b> 파전(1.5.6.9.13.17.18) · 보쌈김치(9) · 골드키위음(5.6) · 닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)	· 스펀계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 궁중떡볶음(5.6.13.16) · 갯잎나물볶음(5.6) · 닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				<b>주꾸미-원양산</b>		<b>새우-베트남</b>		<b>총합-국내산</b>	<b>복어-러시아 새우-베트남 바지락-국내산 총합-국내산</b>	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	28.22	1,147.57	1,309.76	799.29	973.42	909.83	823.06	1,110.05
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.35	153.03	174.24	125.46	149.11	143.42	123.10	164.70
단백질(g)	20.31	20.31	16.37	41.26	49.80	31.74	45.74	40.57	40.90	41.21
지방(g)	0.00	0.00	25.28	40.83	45.05	18.97	20.57	18.05	16.49	30.57
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	144.08	90.49	257.38	89.26	153.09	130.17	50.52	213.21
티아민(mg)	0.34	0.41	0.89	0.80	0.62	0.75	1.77	0.50	0.92	0.49
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.57	0.55	0.73	0.48	0.66	0.40	0.68	0.51
비타민C(mg)	26.54	33.40	29.88	48.59	23.67	17.49	40.53	19.14	60.49	23.18
칼슘(mg)	239.96	283.54	290.71	309.73	353.76	278.74	220.00	291.33	239.72	220.50
철분(mg)	3.64	4.62	4.70	3.81	4.69	5.20	4.91	4.89	5.49	3.77

\* 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.

\* 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