

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		01월 26일(월)	01월 27일(화)	01월 28일(수)	01월 29일(목)	01월 30일(금)	01월 31일(토)	02월 01일(일)			
		· 잠곡밥 · 웨프원호빵 (1.2.5.6.10.16) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 한입연근떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 양송이오물렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 비타500(13)	· 잠곡밥 · 단호박죽(13) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 동치미(9) · 스위트매실주스	· 잠곡밥 · 김치순두부국 (5.9) · 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 가지미살버터구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 블루베리미니도넛(1.2.5.6) · 아이누리주스(13)	· 잠곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 돈육김치볶음 (5.9.10) · 춘제오리냉채무침(1.2.5.6) · 우유(2) · 머거본아몬드 · 오레오즈(13) · 온두부(5)	· 잠곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · <b>떡새우완자전</b> <b>(1.2.5.6.9.18)</b> · 배추김치(9) · 노티도넛 (1.2.5.6) · 핫초코(2.5)	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
4) 콩/가공품	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	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/					
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					
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산					
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/					
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/					
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아					
국멸치, 견새우, 다시마 국내산											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추정 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.51	846.07	853.59	817.29	920.40	872.35			
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.46	124.98	133.57	111.70	128.28	126.16			
단백질(g)	20.31	20.31	15.76	33.83	31.19	32.14	41.28	30.01			
지방(g)	0.00	0.00	25.78	23.91	20.29	24.47	27.74	26.01			
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	189.27	394.59	236.45	71.23	124.28	119.79			
티아민(mg)	0.34	0.41	0.59	0.76	0.45	0.50	0.59	0.63			
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.57	0.66	0.47	0.34	0.89	0.49			
비타민C(mg)	26.54	33.40	24.40	25.85	20.26	52.71	16.63	6.53			
칼슘(mg)	239.96	283.54	343.07	264.89	198.35	195.73	721.40	335.00			
철분(mg)	3.64	4.62	5.17	4.84	3.24	2.76	12.06	2.94			

\* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 26일(월)	01월 27일(화)	01월 28일(수)	01월 29일(목)	01월 30일(금)	01월 31일(토)	02월 01일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 황태콩나물국 (5.9)</li> <li>· 볼통겉절이(13)</li> <li>· 새우야채편 (1.5.6.9.13)</li> <li>· 고추장삼겹살구이(5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 골드키위</li> <li>· 명이나물</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 생크림롤케익 (1.2.5.6)</li> <li>· 열갈이배추국 (5.6.9.16)</li> <li>· 납작면안동찜닭 (5.6.13.15.16)</li> <li>· 계란만두전 (1.5.6.12.13)</li> <li>· 새송이고추장구이(5.6.13)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 한라봉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>바지락칼국수 (새우)</b> (6.9.13.18)</li> <li>· 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16)</li> <li>· 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13)</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 망고에이드(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 상색옹심이만두국 (1.5.6.9.10.16.18)</li> <li>· 계란고추장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 차돌야채찜 (5.6.13.16)</li> <li>· 해초샐러드무침 (1.5.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 라면부대찌골 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>· 들깨고사리나물 (5.6)</li> <li>· 가자미까스(5)</li> <li>· 싸먹는오리 (5.6.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 봉어빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 샤인머스켓</li> <li>· 콘소스 (1.2.5.6.13)</li> </ul>		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
4) 콩/가공품				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		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				중국/	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
이끼/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁쉥이/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품				필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				<b>새우-베트남</b>		<b>새우-베트남</b>				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	14.08	830.93	827.11	923.25	1,003.00	988.01		
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.34	113.59	116.49	128.78	127.09	139.74		
단백질(g)	20.31	20.31	17.45	35.20	37.18	33.82	53.40	37.68		
지방(g)	0.00	0.00	27.21	24.86	22.82	29.15	29.47	30.39		
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	186.61	185.39	191.54	169.68	211.48	174.96		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.71	0.52	0.71	0.50	0.59		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.77	0.64	0.71	0.49	1.02	0.99		
비타민E(mg)	26.54	33.40	36.59	56.16	49.42	14.88	19.32	43.17		
칼슘(mg)	239.96	263.54	296.69	236.84	307.45	284.89	404.65	249.59		
철분(mg)	3.64	4.62	5.31	4.10	4.77	6.82	7.75	3.13		

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		01월 26일(월)	01월 27일(화)	01월 28일(수)	01월 29일(목)	01월 30일(금)	01월 31일(토)	02월 01일(일)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 꽃게면장국 (5.6.8.13.18)</li> <li>· 알곤이콩나물찜 (5.6.13.17.18)</li> <li>· 건파래볶음 (5.6.13)</li> <li>· 닭봉영간장치킨 (5.6.13.15)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소고기계란볶음밥 (1.5.6.13.16.18)</li> <li>· <b>해물볶음우동(새우) (5.6.9.10.13.17.18)</b></li> <li>· 미소된장국 (5.6)</li> <li>· 생달기샐러드 (1.2.3.5.6.13)</li> <li>· 유채나물무침 (5.6)</li> <li>· 지파이(2.5.6)</li> <li>· 총각김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 쇠고기무국 (5.6.16)</li> <li>· 자연채소찜/소스(5.6.13)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 매콤수비드언어 (5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 굴</li> <li>· 다꼬야끼 (1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마제덮밥 (1.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 유부볶주머니국 (1.5.6.10.16)</li> <li>· 소라살야채무침 (5.6.13)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 아침에주스(13)</li> <li>· 바질페스츰피자 (1.2.5.6.10.12.13)</li> </ul>			
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품		중국/	중국/	중국/	중국/			
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
가리비/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
우렁쉥이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
국멸치, 견세우, 다시마 국내산			<b>새우-베트남</b>					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	18.95	874.12	960.91	975.42	1,003.00	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.23	124.52	149.17	132.61	143.06	
단백질(g)	20.31	20.31	19.70	49.32	37.64	41.64	57.25	
지방(g)	0.00	0.00	22.07	17.80	21.53	29.75	23.45	
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	187.24	229.27	177.03	123.56	219.09	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.79	0.72	0.45	1.05	0.94	
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.81	0.84	0.82	0.58	0.99	
비타민C(mg)	26.54	33.40	63.91	14.72	71.05	37.83	132.05	
칼슘(mg)	239.96	283.54	361.09	344.28	192.21	235.13	672.73	
철분(mg)	3.64	4.62	8.45	6.52	4.28	3.46	19.52	

\* 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