

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 19일(목)	02월 20일(금)	02월 21일(토)	02월 22일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 순두부계란국 (1.5.9) · 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 계란옷동태전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 딸기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 황태미역국 (5.6) · 매콤소불고기 (5.6.13.16) · 소프트우유렛 (1.2.5.6.12) · 동치미(9) · 과일모양에이드 (13) · 던킨도넛 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 삼치조림 (5.6.13) · 난자완스 (1.2.5.6.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 김자반(5) · 아람주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 스위트계란빵 (1.2.5.6) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 두부구이/장 (5.6.13) · 총각김치(9) · 블루베리주스 (13)
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(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산스팸/수입산
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				원양/원양	원양/원양	원양/원양	원양/원양
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산
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, 건새우, 다시마	국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.99	910.51	885.17	869.43	883.46
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.99	126.38	121.06	129.99	125.06
단백질(g)	20.31	20.31	14.37	32.24	31.27	30.58	38.21
지방(g)	0.00	0.00	29.64	29.19	29.04	23.73	24.34
비타민A(A&RAE)	182.56	255.66	190.24	58.62	321.86	54.52	45.59
티아민(mg)	0.34	0.41	0.66	1.03	0.28	0.43	0.69
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.44	0.53	0.34	0.45	0.69
비타민C(mg)	26.54	33.40	6.75	3.60	9.90	56.99	22.58
칼슘(mg)	239.96	283.54	235.10	268.12	202.07	244.62	207.43
철분(mg)	3.64	4.62	3.56	4.10	3.02	2.71	4.04

* 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				02월 19일(목)	02월 20일(금)	02월 21일(토)	02월 22일(일)
				· 연어솔밥 (2.5.6.13.18) · 아욱된장국 (5.6.9) · 시금치우침(13) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 오이소박이(9) · 레드향 · 닭다리살스테이크샐러드 (1.5.12.13.15)	· 잡곡밥 (1.5.6.9) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 낙지부추전 (5.6) · 총각김치(9) · 아이스크림츄러스(1.2.5.6.13)	· 닭칼국수 (5.6.9.15) · 반미샌드위치 2(1.2.5.6.12.13.16) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 감자말이새우 (1.5.6.9.12) · 배추겉절이(9) · 모구모구(5.13.8)	· 잡곡밥 (1.2.5.6) · 김치된장국 (5.6.9) · 연근분토자찜닭 (5.6.13.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 깻잎육원전 (1.2.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 열대과일샐러드 (1.2.5.6)
식재료				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				원양/원양	원양/원양	원양/원양	원양/원양
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산
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, 건새우, 다시마 국내산							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	22.75	981.18	986.96	958.58	925.97
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.21	131.54	134.08	149.12	128.40
단백질(g)	20.31	20.31	20.13	58.00	38.87	31.51	37.34
지방(g)	0.00	0.00	24.66	21.34	31.40	25.31	27.74
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	234.77	331.14	138.40	115.93	175.25
티아민(mg)	0.34	0.41	0.79	0.86	0.72	0.32	0.42
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.70	0.74	0.66	0.34	0.44
비타민C(mg)	26.54	33.40	51.55	87.90	15.20	159.00	28.21
칼슘(mg)	239.96	283.54	267.86	266.30	269.43	212.73	127.14
철분(mg)	3.64	4.62	5.16	5.35	4.97	3.64	2.39

* 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				02월 19일(목)	02월 20일(금)	02월 21일(토)	02월 22일(일)
				· 소보루비빔밥 (따로배) (1.5.6.9.13.16) · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 폴드포크타코 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 피크닉주스(13)	· 잠곡밥 · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13) · 물떡여육국 (1.5.6.7.9.13.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 비요뜨(2)	· 잠곡밥 · 피홍함국 (5.6.18) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 육살고추장구이 (5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 비엔나피자봉어빵 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 샤인머스켓	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 단무지무침(13) · 고추장채 (5.6.10.13.18) · 계란후라이 (1.5) · 남해마늘관동육 (1.5.6.15) · 꽃빵(5.6) · 배추김치(9) · 파인애플
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				원양/원양	원양/원양	원양/원양	원양/원양
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산
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/
영태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 견새우, 다시마	국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	19.58	983.29	934.00	921.83	974.58
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.07	135.31	154.31	122.72	132.89
단백질(g)	20.31	20.31	18.56	58.08	31.39	45.43	62.21
지방(g)	0.00	0.00	21.37	23.33	22.46	25.54	20.68
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	147.30	152.06	142.54	126.24	223.93
티아민(mg)	0.34	0.41	0.81	0.94	0.67	1.10	0.99
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.73	0.96	0.51	0.92	1.17
비타민C(mg)	26.54	33.40	61.21	107.81	14.62	8.72	67.03
칼슘(mg)	239.96	283.54	364.40	312.98	415.82	353.03	285.95
철분(mg)	3.64	4.62	5.43	7.72	3.15	5.07	25.35

* 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.감