

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		02월 09일(월)	02월 10일(화)	02월 11일(수)	02월 12일(목)	02월 13일(금)	02월 14일(토)	02월 15일(일)	
		· 잡곡밥 · 소프트문케익 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 고추장닭볶음 (5.6.13.15) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 채소담은키위사과(13)	· 잡곡밥 · 새우야채죽 (1.5.9.13) · 쪽파크림치즈베 이글(1.2.5.6.10) · 시래기돈사태지 침(5.6.10.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16. 18) · 배추김치(9) · 흑염자우유 (2.5)	· 잡곡밥 · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 차돌박이숙주볶 음(5.6.13.16.18) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 총각김치(9) · 리얼스탁치즈케 익(1.2.5.6) · 주스(12.13)	· 잡곡밥 · 미역새우초우침 (5.6.9.13) · 감치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 우유(2) · 비타민젤리 · 아몬드후레이크 (5.6)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 연두부회 (5.6.13) · 청경채고기볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 네니아요구르트 (2)	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)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨/수입산	국내산/국내산 베이컨/수입산	국내산/국내산 소시지/수입산	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, 건새우, 다시마 국내산		새우-베트남		새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추정 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	801.70	801.70	9.39	846.33	972.62	861.03	846.72	858.24	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.91	134.52	132.34	119.35	130.70	117.44	
단백질(g)	20.31	20.31	16.14	29.74	49.20	31.74	32.11	31.06	
지방(g)	0.00	0.00	24.95	19.06	25.59	26.63	20.86	27.25	
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	193.67	89.19	123.33	378.11	334.83	42.89	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.77	0.46	0.80	0.26	1.54	0.79	
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.56	0.37	0.56	0.55	0.93	0.38	
비타민C(mg)	26.54	33.40	25.32	64.74	10.93	16.07	26.85	7.99	
칼슘(mg)	239.96	283.54	237.17	204.29	200.87	144.56	357.46	278.67	
철분(mg)	3.64	4.62	3.81	3.92	3.80	3.49	4.11	3.75	

\* 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				02월 09일(월)	02월 10일(화)	02월 11일(수)	02월 12일(목)	02월 13일(금)	02월 14일(토)	02월 15일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 청국장 (5.6.9.10.13)</li> <li>· 더덕오이무침 (5.6.13)</li> <li>· 한우불고기 (5.6.13.16)</li> <li>· 베이컨감자채전 (5.6.10)</li> <li>· 송각김치(9)</li> <li>· 마카롱(1.2.6)</li> <li>· 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 성초시금치된장국(5.6.9)</li> <li>· 궁채나물무침 (5.6)</li> <li>· 떡도리탕 (5.6.13.15)</li> <li>· 명란한떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 설렁탕 (5.6.9.16)</li> <li>· 고등어김치조림 (5.6.7.9.13)</li> <li>· 아삭고추원장무침 (5.6.13)</li> <li>· 애호박전 (1.5.6)</li> <li>· 우리팥전 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 각두기(9)</li> <li>· 표절로그릭요거트(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14)</li> <li>· 알곤이동태피개 (5.6.13)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 오색우유 (1.5.8.13.16)</li> <li>· 애호박새우살 (9.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 체리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 알큰김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18)</li> <li>· 새우하가우 (1.5.6.9.10.15.16.17.18)</li> <li>· 감자튀김 (5.6.12)</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 브리오슈치킨버거 (1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>· 꿀</li> <li>· 블루레몬에이드 (13)</li> </ul>		
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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산 베이컨/수입산	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
낙지/가공품				중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
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
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
이끼/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
가리비/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
우렁쉥이/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
전복/가공품				팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마				국내산	국내산	국내산	국내산	새우-베트남	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	11.78	883.38	861.62	853.52	906.46	975.90		
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.66	127.20	125.23	124.24	122.41	135.03		
단백질(g)	20.31	20.31	18.02	48.67	34.18	39.63	47.12	32.05		
지방(g)	0.00	0.00	25.33	22.94	24.59	20.83	22.96	34.65		
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	183.56	153.52	203.71	212.37	151.36	196.83		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.74	0.50	1.01	0.58	0.99	0.62		
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.76	0.95	0.71	0.93	0.70	0.51		
비타민C(mg)	26.54	33.40	46.35	26.92	88.42	42.09	17.48	56.82		
칼슘(mg)	239.96	263.54	225.40	142.21	144.70	252.14	190.75	397.20		
철분(mg)	3.64	4.62	4.73	6.76	4.30	3.68	5.14	3.78		

\* 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 09일(월)	02월 10일(화)	02월 11일(수)	02월 12일(목)	02월 13일(금)	02월 14일(토)	02월 15일(일)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 찜뽕순두부국 (5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>· 골뱅이줄면 (5.6.13)</li> <li>· 불어육파리고추 (1.5.6.13)</li> <li>· 옛날통닭 (1.5.6.12.13.15)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 레드향</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고막비빔밥 (5.6.13.18)</li> <li>· 쇠고기무국 (5.6.16)</li> <li>· 포두부볶음 (5.6.9.10.13.18)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 아미리얼주스 (13)</li> <li>· 차아바타샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잠곡밥</li> <li>· 바지락호박된장국(5.6.18)</li> <li>· 순두부달걀찜 (1.5.9)</li> <li>· 칠리베이컨샐러드 (1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 곤드레나물 (5.6)</li> <li>· 오리대패불고기 (2.5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고추장치널밥 (1.5.6.12.13)</li> <li>· 말기누텔라와플 (1.2.5.6.13)</li> <li>· 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 쇠고기참나물샐러드(1.5.13.16)</li> <li>· 계란후라이 (1.5)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 프리티주스</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								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	12.91	920.61	917.25	869.48	913.34	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.66	143.69	129.34	121.85	133.05	
단백질(g)	20.31	20.31	18.74	43.92	42.95	50.53	31.28	
지방(g)	0.00	0.00	22.60	17.64	25.92	18.10	28.75	
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	178.23	109.25	162.47	252.36	188.85	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.72	0.91	0.89	0.74	0.35	
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.63	0.40	0.82	0.58	0.70	
비타민C(mg)	26.54	33.40	58.40	66.27	66.08	19.20	82.04	
칼슘(mg)	239.96	283.54	288.54	213.06	350.10	263.80	327.19	
철분(mg)	3.64	4.62	7.73	5.04	12.89	7.86	5.15	

\* 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