

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				02월 23일(월)	02월 24일(화)	02월 25일(수)	02월 26일(목)	02월 27일(금)	02월 28일(토)	03월 01일(일)
				· 잡곡밥 · 꽃오양떡국 (1.5.6.16) · 낙지야채볶음 (5.6.13) · 알감자스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 유자야잉(13) · 찜빵(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 누룽밥 · 오븐에구운초코도넛(1.2.5.6) · 코다리콩나물찜 (5.6.13) · 삼겹살속주골스스볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 바나나맛우유(2)	· 잡곡밥 · 푸레쥬르케익(1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 총각김치(9) · 장건강프로바이오틱스(2)				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	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/국내산스팸/수업산	국내산/국내산	국내산/국내산							
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/							
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, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추정 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.77	848.68	802.02	917.17				
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.78	136.50	123.57	122.85				
단백질(g)	20.31	20.31	15.77	35.41	26.56	37.36				
지방(g)	0.00	0.00	23.45	17.41	20.89	27.37				
비타민A(㎍ RAE)	182.56	255.66	268.34	633.17	52.70	119.15				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.37	0.25	0.40	0.45				
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.37	0.37	0.32	0.41				
비타민C(mg)	26.54	33.40	11.89	22.77	6.27	6.63				
칼슘(mg)	239.96	283.54	299.28	233.59	321.54	342.71				
철분(mg)	3.64	4.62	3.63	4.75	2.40	3.76				

* 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				02월 23일(월)	02월 24일(화)	02월 25일(수)	02월 26일(목)	02월 27일(금)	02월 28일(토)	03월 01일(일)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 열근황태국 (1.5.6.9) · 야채달걀찜 (1.9) · 꼬막오이무침 (5.6.18) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 딸기 · 양배추쌈 (5.6.13) · 쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 한방갈비탕 (5.6.9.16) · 마늘쫄고추장무침(5.6.13) · 연양식물고기전 (1.2.6.16) · 레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13) · 깍두기(9) · 씨없는포도 · 아이스모찌 (5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 미나리부침밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 등촌사브칼국수 (5.6.9.13.15.16) · 치즈크러스트피자 · (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 자몽에이드(13) 				
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	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/	중국/	중국/							
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							
이끼/가공품	국내산	국내산	국내산							
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/							
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산							
우렁챙이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산							
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/							
명태/가공품	러시아/러시아	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	17.76	933.89	913.18	985.18				
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.79	127.01	124.19	138.93				
단백질(g)	20.31	20.31	20.63	55.04	45.80	43.44				
지방(g)	0.00	0.00	23.58	21.10	23.74	28.46				
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	182.65	204.63	100.40	242.93				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.71	1.15	0.39	0.59				
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.77	0.71	0.60	0.99				
비타민C(mg)	26.54	33.40	41.64	86.35	19.11	19.47				
칼슘(mg)	239.96	263.54	291.38	292.83	195.72	385.61				
철분(mg)	3.64	4.62	7.37	7.53	9.62	4.96				

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량		02월 23일(월)	02월 24일(화)	02월 25일(수)	02월 26일(목)	02월 27일(금)	02월 28일(토)	03월 01일(일)	
		<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 콩비지찌개 (5.9. 10) · 감자채마늘행볶음 (1.2.5.6. 10. 15. 16) · 궁중떡볶음 (5.6. 13. 16) · 장각바베큐구이 (5.6.12. 13. 15) · 총각김치(9) · 블루베리요거트 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아비꼬카레 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) · 미소된장국 (5.6) · 도토리옥야채무침(5.6. 13) · 채끝참스테이크 (2.5.6. 12. 13. 16. 18) · 고구마고로케 (5) · 배추김치(9) · 꿀 						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	국내산	국내산							
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산							
3) 고춧가루/가공품	국내산/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	중국/	중국/							
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	7.95	876.20	854.72				
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.46	133.71	123.30				
단백질(g)	20.31	20.31	18.67	40.39	40.32				
지방(g)	0.00	0.00	21.87	19.49	22.53				
비타민A(㎍ RNE)	182.56	255.66	181.16	181.90	180.41				
티아민(mg)	0.34	0.41	1.01	0.56	1.45				
리보플라빈 (mg)	0.42	0.49	0.77	0.72	0.81				
비타민C(mg)	26.54	33.40	32.60	12.93	52.27				
칼슘(mg)	239.96	283.54	269.81	350.31	189.30				
철분(mg)	3.64	4.62	6.10	5.17	7.04				

* 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.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