

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		03월 03일(화)	03월 04일(수)	03월 05일(목)	03월 06일(금)	03월 07일(토)	03월 08일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 수수부꾸미(5) · 짬두기(9) · 자몽허니블랙티(개별)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 육개장(5.6.16) · 미트볼엿장조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 코다리살조림 (5.6.13) · 배추김치(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 참다래주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 연근망종조림 (4.5.6.13) · 부추스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 참치김치볶음 (5.9) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 바나나 · 시리얼(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 고구마수빅데니쉬(1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 가마보꼬엿근전 (1.5.6) · 짬두기(9) · 헬로엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 쇠고기구밥 (5.6.16) · 잡채어묵볶음 (1.5.6.13) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 플리또주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 배추김치(9) · 정건강프러바이오틱스(2) 		
식재료	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(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산	국내산(항우)/국내산	국내산(항우)/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		
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, 견세우, 다시마	국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	803.72	803.72	6.79	868.70	872.83	879.39	812.35	807.28	841.54
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.36	130.48	122.14	131.93	129.60	118.79	112.93
단백질(g)	20.33	20.33	14.39	34.46	31.34	26.38	30.40	27.04	31.50
지방(g)	0.00	0.00	25.25	22.11	27.61	27.42	18.45	23.73	27.21
비타민A(AE RAE)	183.05	256.25	165.91	252.70	227.62	117.79	65.51	266.87	133.56
티아민(mg)	0.34	0.41	0.52	0.67	0.40	0.60	0.40	0.26	0.38
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.46	0.56	0.36	0.54	0.38	0.27	0.39
비타민C(mg)	26.55	33.40	27.81	29.92	47.31	24.77	9.26	7.45	25.28
칼슘(mg)	240.18	283.89	177.39	122.36	172.12	203.25	211.83	165.23	344.49
철분(mg)	3.64	4.62	2.74	3.39	2.76	2.74	2.06	3.18	3.61

* 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		03월 02일(월)	03월 03일(화)	03월 04일(수)	03월 05일(목)	03월 06일(금)	03월 07일(토)	03월 08일(일)		
		<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 알감자말찌조림 (5.6.13) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 총각김치(9) · 배 · 블루베리파이 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 매운해물잡채 (새우) (5.6.9.13.17) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 굴 · 케익 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 어묵국(1.5.6) · 숙주나물우침 · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 명란달걀찜(1) · 불동겉절이(13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 배추김치(9) · 메론 · 두바이존득쿠키 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 황태콩나물국 (5.9) · 열갈이우침 (5.6.13) · 누들밀떡볶이 (1.5.6.13) · 오리알탄불고기 (5.6.13) · 김말미 (1.5.6.16) · 단호박튀김(5) · 총각김치(9) · 사인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 나가사끼짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) · 알른피안두침 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 명랑핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 새우링샐러드 (1.2.5.6.9.13) · 키위에이드(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 부추장떡(5.6) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 아채스틱 · 영이나물 · 슈스틱 (1.2.5.6) 		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨/수입산	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	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁छ이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	새우/베트남								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.71	892.99	801.65	950.32	844.35	919.39	947.11	852.76
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.92	127.09	127.09	129.96	120.09	150.37	143.41	116.47
단백질(g)	20.33	20.33	17.36	47.66	29.96	41.46	40.69	29.83	33.66	37.13
지방(g)	0.00	0.00	22.72	20.94	17.64	28.50	20.59	22.62	28.38	25.49
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	187.23	184.44	175.28	137.00	244.11	195.34	102.59	125.68
티아민(mg)	0.34	0.41	0.69	0.58	0.73	0.73	0.85	0.58	0.27	0.87
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.64	0.32	0.58	0.70	0.72	0.33	0.71
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.02	37.78	39.74	22.02	26.76	23.81	40.39	27.80
칼슘(mg)	240.18	283.89	233.04	309.03	172.58	196.21	264.99	222.39	264.88	150.47
철분(mg)	3.64	4.62	5.12	4.25	3.76	4.57	3.71	9.29	3.00	4.12

* 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)

		03월 02일(월)	03월 03일(화)	03월 04일(수)	03월 05일(목)	03월 06일(금)	03월 07일(토)	03월 08일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잠곡밥 · 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) · 떡먹는메추리알 (1.2.16) · 브로콜리두부우침(5) · 바베큐북림 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 켈리블리	· 치킨마요덮밥(따로배식)(1.5.6.13.15) · 불고기케사디아(2.5.6.12.13.16) · 미소된장국(5.6) · 소라살야채우침(5.6.13) · 나박김치(9) · 박썬(13)	· 잠곡밥 · 등뼈감자탕(2.5.6.9.10) · 달래오이우침(13) · 가지미워김(5.6) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 깍두기(9) · 양파소스(5.6.13) · 망고요거트스무디(2)	· 스팅케관북음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 모시조개탕(5.6.18) · 취나물볶음(5.6) · 순대떡강정(2.5.6.10.12.13.16.18) · 닭데리아까구이(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 나초치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	· 잠곡밥 · 감자계란국(1.5.6.9) · 삼겹살꾸미볶음(5.6.10.13) · 애춍박볶음(9) · 산적구이/영양부추(1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 썬다시마(5.6.13) · 빙그레요플레(2)	· 잠곡밥 · 꽃게된장국(5.6.8.18) · 닭김치찌개(5.6.9.13.15) · 율파래우생채(5.6.13) · 더커진야채고기완자(1.2.5.6.10.16) · 오이김치(9) · 사과	· 감자볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 쇠고기감자국(5.6.16) · 탕평채(1.5.6.13.16) · 계란후라이(1.5) · 치즈볼(1.2.5.6) · 닭봉데리아까구이(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 오렌지
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁छ이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	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)	803.72	803.72	13.87	994.16	954.03	826.95	988.57	812.26	811.97	866.87
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.00	116.85	126.47	118.46	142.61	105.37	111.17	121.54
단백질(g)	20.33	20.33	19.40	54.48	46.07	37.13	45.93	35.44	36.55	43.97
지방(g)	0.00	0.00	26.60	33.55	29.30	20.34	24.07	26.25	22.72	21.25
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	224.60	199.75	538.61	145.15	153.54	85.96	82.28	163.41
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.83	0.66	0.63	0.42	0.82	0.49	0.62
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.71	1.21	0.69	0.50	0.54	0.63	0.41	0.69
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.59	28.11	80.68	14.80	19.65	14.72	11.73	64.12
칼슘(mg)	240.18	283.89	245.36	253.40	238.81	245.40	223.24	265.95	366.21	208.38
철분(mg)	3.64	4.62	5.39	5.79	6.27	2.37	8.63	3.92	4.11	5.14

* 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