

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)		
		· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 사데김치찌개 (5.6.9.10.13) · 수수부꾸미(5) · 깍두기(9) · 자몽허니블랙티 (개별)(13)	· 잡곡밥 · 육개장(5.6.16) · 미트볼렛장조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 코다리살조림 (5.6.13) · 배추김치(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 참다래주스(13)	· 잡곡밥 · 연근양파조림 (4.5.6.13) · 부추스프렘블에그 (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)	· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 깍두기(9) · 헬로렌오(2)	· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 잡채어묵볶음 (1.5.6.13) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 참깨김치(9) · 폴리도주스(13)	· 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 핑이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 배추김치(9) · 장건강프로바이오틱스(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(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		
우렁행이/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									
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(μg 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%, 구성미는 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.잣

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"> · 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 알감자멸치조림 (5.6.13) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 오프노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 총각김치(9) · 배 · 블루베리파이 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 매운애물잡채 (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) · 어육국(1.5.6) · 숙주나물무침 · 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"> · 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 영란달걀찜(1) · 봉동겉절이(13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 배추김치(9) · 메론 · 두바이폰트쿠키 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 황태콩나물국 (5.9) · 열갈이우침 (5.6.13) · 누들밀떡볶이 (1.5.6.13) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 김말이 (1.5.6.16) · 단호박튀김(5) · 총각김치(9) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 나가사끼짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) · 얇은피만두찜 (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"> · 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.13.16) · 부추장떡(5.6) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 야채스틱 · 명이나물 · 슈스틱 (1.2.5.6) 		
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	국내산/국내산 베이컨/수입산	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		
우렁챙이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품		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
비타민E(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	263.89	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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

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"> · 잡곡밥 · 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) · 떡먹는메추리알 (1.2.16) · 브로콜리두부우침(5) · 바베큐퓌킵 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 찹쌀떡 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 (파로배식) (1.5.6.13.15) · 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) · 미소된장국 (5.6) · 소라살야채우침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 박쌈(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 등뼈감자탕 (2.5.6.9.10) · 달래오이우침 (13) · 가지미튀김 (5.6) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 깎두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 양고요거트스무디(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스텝계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 모시조개탕 (5.6.18) · 취나물볶음 (5.6) · 순대떡강정 (2.5.6.10.12.13.16) · 닭데리아끼구이 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자계란국 (1.5.6.9) · 삼겹살주꾸미볶음(5.6.10.13) · 애호박볶음(9) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 찜다시마 (5.6.13) · 빙그레요플레 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · 홀파래무생채 (5.6.13) · 더커진야채고기원자 (1.2.5.6.10.16) · 오이김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 당면채 (1.5.6.13.16) · 케란후라이 (1.5) · 치즈볼 (1.2.5.6) · 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15.18) · 깎두기(9) · 오렌지
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	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
아귀/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	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품	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
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.17	956.16	923.59	826.95	988.57
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.43	134.75	126.42	118.46	142.61
단백질(g)	20.33	20.33	19.21	49.09	46.02	37.13	45.93
지방(g)	0.00	0.00	24.37	23.85	25.97	20.34	24.07
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	220.08	177.52	538.24	145.15	153.54
티아민(mg)	0.34	0.41	0.65	0.71	0.66	0.63	0.42
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.70	1.17	0.69	0.50	0.54
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.47	27.48	80.68	14.80	19.65
칼슘(mg)	240.18	283.89	243.48	244.57	238.23	245.40	223.24
철분(mg)	3.64	4.62	5.34	5.54	6.25	2.37	8.63

* 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