

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	03월 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)	03월 14일(토)	03월 15일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 고구마치즈케익 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 연양식물고기산적볶음 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 스위트주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 단출박죽(13) · 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 커리우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우레주르머핀 (1.2.5.6) · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 삼겹살간장조림 (5.6.10.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 자용허니블랙티(개별)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 검은깨은두부 (5) · 트리플소세지볶음 (2.5.6.10.13.15.16) · 톨육김치볶음 (5.9.10) · 열치견과류볶음 (5.6.13.14) · 우유(2) · 비타민젤리 · 오레오즈(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 생크림빵 (1.2.5.6) · 쇠고기우유 (5.6.16) · 속주새우계란볶음 (1.5.6.9.13.18) · 배추김치(9) · 프루티주스(13) · 훈제오리샐러드 (5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 꽃말살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 맥김치(9) · 맥티비아(2) · 크리스피도넛 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오징어우유 (5.6.17) · 맥갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 새치조림 (5.6.13) · 배추김치(9) · 오셰프마시는주스(13) · 우유찜케익 (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
우렁쟁이/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
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.22	833.80	938.88	809.54	859.56
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.80	118.28	144.23	124.83	119.97
단백질(g)	20.33	20.33	16.06	36.87	35.69	29.90	37.05
지방(g)	0.00	0.00	26.13	21.88	23.10	29.65	27.37
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	210.04	234.07	232.36	40.26	138.93
티아민(mg)	0.34	0.41	0.52	0.40	0.49	0.66	0.67
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.12	0.32	0.36	0.47	3.96
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.81	5.70	14.52	36.64	9.01
칼슘(mg)	240.18	283.89	357.68	220.91	370.65	212.87	758.96
철분(mg)	3.64	4.62	5.69	4.92	3.94	4.55	12.17

* 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.매밀, 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 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)	03월 14일(토)	03월 15일(일)		
		주간 학교급식 영양량		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 아귀콩나물찜 (새우) (5.6.9.13.17.18) · 브로콜리계란샐러드 (1.5.6.13) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 생딸기요거트 (2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 양송이스프 (2.5.6.13.16) · 해물스파게티 (새우) (1.2.5.6.9.12.13.17) · 스탁마늘빵 (2.5.6) · 명엽채조림 (5.6.13) · 감치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 경양식용곶감스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잔치국수 (1.5.6) · 빼빼홍탕도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 퐁퐁만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 왕새우튀김 (1.5.9.12.13) · 양념김치 (9.13) · 따줄주스 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 아삭고추된장무침 (5.6.13) · 봉나물전 (5.6) · 삼겹살구이 (10) · 배추김치 (9) · 갯일상추쌈 (5.6.13) · 아이스망고치즈샐러드 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥 (5.6.16) · 김치된장국 (5.6.9) · 단호박견과류찜 (4.13) · 감자치즈계란말이 (1.2.5.6.13) · 닭봉영마늘소스 (5.6.12.13.15) · 오이소박이 (9) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭다리삼계탕 (15) · 야채줄면우침 (5.6.12.13) · 풀어죽과리고추 (1.5.6.13) · 새송이버섯전 (1.5.6) · 오색진미전 (1.5.6) · 깍두기 (9) · 사과 · 식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 열무나물우침 (5.6.13) · 오리불고기 (5.6.13) · 멘보샤 (새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 오렌지 · 팝콘 (2.5)
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	
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
국멸치, 건새우, 다시마	새우-베트남	새우-베트남					새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.42	903.49	971.84	953.39	875.53	813.44	887.92	888.93
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.46	130.13	147.37	132.88	119.38	114.19	140.32	129.14
단백질(g)	20.33	20.33	19.04	56.23	35.26	47.05	33.38	41.41	34.63	44.66
지방(g)	0.00	0.00	23.51	16.82	26.53	24.75	28.41	20.57	19.04	20.77
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	198.63	142.53	81.12	177.86	250.50	341.15	119.13	182.36
티아민(mg)	0.34	0.41	0.66	0.43	0.38	1.10	0.82	0.56	0.40	0.57
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.69	0.83	0.47	0.81	0.66	0.69	0.40	0.39
비타민E(mg)	26.55	33.40	48.22	53.64	35.75	95.81	34.75	21.18	11.09	42.01
칼슘(mg)	240.18	283.89	279.95	289.53	274.89	366.03	265.98	203.32	130.69	250.52
철분(mg)	3.64	4.62	6.58	7.38	5.45	9.16	4.87	6.07	2.65	5.86

* 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 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)	03월 14일(토)	03월 15일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 피총합국 (5.6.18) · 분모자짜장떡 (1.5.6.13.15.16) · 들깨고사리나물 (5.6) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 배 · 티코야이크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 마리탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 야채달걀찜 (1.9) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 퀴바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 큐브치즈샐러드 (2.3.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 딸기모찌떡 (6.13) · 참치옥수수샐러드 (1.5.13)	· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 유부복죽머리국 (1.5.6.10.16) · 반건오징어초무침 (13.17) · 회오리감자 (2.5.6) · 나박김치(9) · 청송사과에이드 (13)	· 잡곡밥 · 모듬순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 부추양파무침 (13) · 가지미끼스(5) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 석박지(9) · 골드키위 · 콘소스 (1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 호떡(1.2.5.6) · 팥빵순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 오색우쌈 (1.5.8.13.16) · 고무마채볶음 (5) · 톨칼비구이 (5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 새우베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) · 배추된장국 (5.6) · 고기부추따바오 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) · 치커리유자무침 (13) · 마늘종돼지고기볶음 (5.6.10.13) · 닭다리구이양념 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 매운
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		
다령어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
이끼/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		
우렁쌈이/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								새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	13.39	818.64	945.49	950.12	883.28	959.08	954.82	866.48
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.04	135.40	127.98	129.44	137.96	131.59	137.65	126.39
단백질(g)	20.33	20.33	15.62	30.67	34.37	37.85	41.36	30.94	39.25	36.53
지방(g)	0.00	0.00	25.34	15.95	32.11	28.95	16.73	32.61	25.53	22.63
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	158.14	73.60	139.86	95.70	451.54	30.02	67.68	97.85
티아민(mg)	0.34	0.41	0.69	0.38	0.53	0.71	0.58	1.22	1.03	0.39
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.50	0.52	0.72	0.49	0.43	0.34	0.50	0.32
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.67	20.93	18.63	29.31	25.20	50.26	21.36	25.74
칼슘(mg)	240.18	283.89	204.53	180.93	163.66	155.01	345.39	177.68	170.52	126.65
철분(mg)	3.64	4.62	6.23	3.11	12.90	3.61	5.26	6.26	4.70	2.62

* 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.자