

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	03월 16일(월)	03월 17일(화)	03월 18일(수)	03월 19일(목)	03월 20일(금)	03월 21일(토)	03월 22일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 등뼈우거지국 (5.6.9.10) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.15.18) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 아이누리주스(13) · 풋세(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 누룽지밥 · 초코핫케익(1.2.4.5.6) · 감자돈육짜글이(5.6.9.10.13) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 배추김치(9) · 미니월(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 두유풍당취낭시예(1.2.5.6) · 김치콩나물국(5.9) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 피자벨런스(11.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알감자간장조림(1.5.6.13) · 토마토달걀볶음(1.5.12.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 베이컨떡말이(10) · 군호박고구마 · 우유(2) · 그레놀라시리얼(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16) · 홍합살미역국(5.6.18) · 연두부회(5.6.13) · 흑임자한돈볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 에이드주스(파우치)(13) 		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
4) 콩/가공품	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		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
이끼/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁쟁이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품	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
에너지(kcal)	803.72	803.72	0.26	723.93	798.84	733.61	923.21
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.84	115.15	123.21	103.25	136.34
단백질(g)	20.33	20.33	15.11	25.99	26.12	32.92	33.21
지방(g)	0.00	0.00	24.05	16.56	20.95	18.55	25.93
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	310.26	423.49	80.75	338.44	368.14
티아민(mg)	0.34	0.41	0.60	0.41	0.64	0.65	0.68
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.55	0.34	0.36	0.51	1.00
비타민C(mg)	26.55	33.40	34.28	44.81	4.07	15.90	91.42
칼슘(mg)	240.18	283.89	206.52	146.41	187.87	162.05	301.60
철분(mg)	3.64	4.62	3.16	1.88	3.73	2.72	3.80

* 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 16일(월)	03월 17일(화)	03월 18일(수)	03월 19일(목)	03월 20일(금)	03월 21일(토)	03월 22일(일)
		· 잡곡밥 · 애플샌드프레즐 (1.2.5.6) · 감자용삼이국 (5.6.9.17) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 등갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) · 해초샐러드무침 (1.5.13) · 총각김치(9) · 딸기	· 잡곡밥 · 새우순두부계란 탕(1.5.9.13) · 코다리시래기조림 (5.6.13) · 백김치도토리묵 (5.6.9.13) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 크래커감자샐러드 (1.2.4.5.6.10.13)	· 비빔밥(따로배식) (5.6.16) · 청양마요소급랭 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 봉동된장국 (5.6.9) · 유출리멸치볶음 (5.13) · 계란후라이 (1.5) · 나뭇김치(9) · 말바우유(2.13)	· 잡곡밥 · 비빔메밀국수 (3.5.6.13.16) · 북어감자국 (5.6.9) · 편육(5.6.10) · 우말랭이무침 · 유두두부무침 (5) · 보쌈김치(9) · 알배기쌈 (5.6.13) · 골드키위	· 잡곡밥 · 라면부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 냉이나물무침 (5.6.13) · 연어까스 (1.5.6.12.13) · 호박쌀군만두 (1.5.6.15) · 각두기(9) · 베스킨라빈스아이스(1.2.5)		
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)/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 베이컨,스팸-수입산		
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		
다령어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
이끼/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁쌈이/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		새우-베트남						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.32	863.35	911.61	862.02	882.11	994.70
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.28	117.15	123.47	135.64	127.93	136.28
단백질(g)	20.33	20.33	18.74	31.96	54.31	38.66	46.53	38.05
지방(g)	0.00	0.00	23.98	28.24	20.25	19.51	19.28	31.89
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	158.51	174.27	142.85	244.28	133.09	98.07
티아민(mg)	0.34	0.41	0.65	0.58	0.74	0.47	0.85	0.59
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.73	0.57	0.50	0.91	0.60	1.04
비타민C(mg)	26.55	33.40	42.55	57.97	16.56	55.32	59.75	23.16
칼슘(mg)	240.18	283.89	316.66	259.00	275.41	358.71	311.49	378.69
철분(mg)	3.64	4.62	7.78	5.09	4.87	6.63	5.66	16.64

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	03월 16일(월)	03월 17일(화)	03월 18일(수)	03월 19일(목)	03월 20일(금)	03월 21일(토)	03월 22일(일)		
	· 잡곡밥 · 차돌박이된장국(5.6.16) · 남작면안동찜닭(5.6.13.15.16) · 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13) · 가지나물(5.6) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 배추김치(9)	· 마제덮밥(1.5.6.10.12.13.18) · 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 근대된장국(5.6.9) · 낙지야채초무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 리이브주스(13)	· 잡곡밥 · 알곤이동태찌개(5.6) · 자연채소찜/소스(5.6.13) · 매운한우갈비찜(5.6.13.16) · 녹두빈대떡(5.6.9.10) · 배추김치(9) · 사과 · 푸딩	· 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) · 고치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) · 콩나물우침(5) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 치즈스틱(1.2.5.6) · 닭봉왕간장구이(5.6.13.15.18) · 오이스팍이(9) · 샤인머스켓					
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
4) 콩/가공품	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				
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/				
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
국멸치, 견새우, 다시마 국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	13.87	794.81	955.41	921.76	988.95		
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.46	109.81	135.71	126.94	141.06		
단백질(g)	20.33	20.33	19.52	38.68	49.35	43.88	45.64		
지방(g)	0.00	0.00	24.01	21.39	24.20	24.96	26.50		
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	225.80	107.18	473.55	107.44	215.04		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.65	0.89	0.53	0.63		
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.73	0.61	0.89	0.74	0.69		
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.78	30.76	42.63	22.64	35.11		
칼슘(mg)	240.18	283.89	255.81	305.35	226.54	187.08	304.28		
철분(mg)	3.64	4.62	5.12	4.28	5.63	6.34	4.22		

* 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