

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		03월 23일(월)	03월 24일(화)	03월 25일(수)	03월 26일(목)	03월 27일(금)	03월 28일(토)	03월 29일(일)		
				<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 크림치즈모카번(1.2.5.6) · 참치김치찌개(5.9) · 메추리알조림(1.5.6.13) · 솜뭉달리살구이(5.6.15) · 총각김치(9) · 김자반(5) · 딸기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 영양닭죽(15) · 프렌치토스트(1.2.5.6.13) · 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) · 푸실리베네티볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 백김치(9) · 캐플주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 사고두부도넛(1.2.5.6) · 냉이된장국(5.6) · 돈도끼떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 임연수구이(5.6.13) · 깎두기(9) · 아람주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 우영콩조림(5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18) · 소프트오믈렛(1.2.5.6.12) · 우유(2) · 견과류(2.4.14.19) · 아몬드후레이크(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 낙지쇠고기전골(5.6.16) · 두부어묵조림(1.5.6.13) · 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) · 총각김치(9) · 꼬야밤식빵(2.5.6) · 랫도핏마시는유산균(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 마핀(1.2.5.6) · 복어우묵(5.6) · 시래기돈사태지침(5.6.10.13) · 참치옥수수전(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 비타라라봉주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 카스테라(1.2.5.6) · 맑은콩나물국밥(5.9) · 사과소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 검은콩두유(5) · 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15)
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		
우렁형이/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	4.21	856.80	883.49	846.42	858.51	742.48	816.83	849.69
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.62	121.88	126.87	128.26	119.91	108.46	119.11	123.79
단백질(g)	20.33	20.33	15.75	34.42	36.71	25.83	36.16	29.54	33.49	40.06
지방(g)	0.00	0.00	25.62	24.85	23.46	24.95	24.48	19.86	21.21	20.94
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	250.13	242.91	397.52	321.44	271.79	16.97	428.59	57.36
티아민(mg)	0.34	0.41	0.57	0.34	0.56	0.98	0.58	0.40	0.66	0.92
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.53	0.71	0.50	0.29	0.90	0.26	0.66	0.67
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.94	8.38	56.40	29.44	32.44	33.04	27.07	32.00
칼슘(mg)	240.18	283.89	209.17	286.01	109.26	264.57	266.42	119.57	242.44	368.92
철분(mg)	3.64	4.62	4.64	5.07	2.41	8.30	4.41	3.03	4.04	4.26

* 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 23일(월)	03월 24일(화)	03월 25일(수)	03월 26일(목)	03월 27일(금)	03월 28일(토)	03월 29일(일)		
		· 잠곡밥 (1.5.6.9.16) · 나주곰탕 (5.6.13) · 덕덕오이무침 (5.6.13) · 광장시장고기완 자전 (1.2.5.6.10.13.1 5.16.18) · 석박지(9) · 수제요거트 (2.5.6.13)	· 소고기계란볶음 밥 (1.5.6.13.16.18) · 유부국(5.6) · 지파이(2.5.6) · 알감자베이컨구 이 (1.2.5.6.10.13.1 6) · 배추김치(9) · 메론 · 씨없는포도	· 짜장면 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 무농약백색단무 지 · 남해마늘간장볶 음 (1.5.6.15) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 파인애플소스샐 러드 (1.2.5.6.12.13)	· 잠곡밥 · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 신전밀떡볶이 (1.5.6.13) · 오리로스(5.6) · 고무마튀김 (5.6) · 어묵튀김 (1.5.6) · 총각김치(9) · 부추겉절이(13) · 사과	· 잠곡밥 (5.6) · 날치알달걀찜 (1) · 삼추파우침 (5.6.13) · 리얼직화불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 오렌지 · 공룡알도넛 (1.2.5.6)	· 닭갈비비빔밥 (따로배 식)(5.6.9.15) · 햄도피자 (1.2.5.6.8.10.12 .13.15.16) · 들깨도토리국 (5.6.9) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 나박김치(9) · 레몬에이드(13)	· 잠곡밥 (1.5.9) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 베이컨감자채전 (5.6.10) · 불닭팽이버섯구 이(5.6.13) · 배추김치(9) · 아이스찰떡 (5.6.14)		
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)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산		
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		
우렁χει/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	9.26	882.00	892.39	881.32	942.88	792.27	902.43	838.31
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.61	121.33	138.75	136.65	147.29	107.02	140.51	133.22
단백질(g)	20.33	20.33	16.99	34.61	32.21	42.93	32.00	43.88	42.49	33.86
지방(g)	0.00	0.00	23.40	27.84	21.42	20.67	24.64	19.03	19.84	18.15
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	197.71	362.92	119.62	154.59	164.31	187.12	176.05	85.08
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.77	0.34	0.57	0.46	0.88	1.07	0.64
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.69	0.82	0.46	0.81	0.57	0.80	0.63	0.65
비타민C(mg)	26.55	33.40	42.94	49.71	59.18	51.92	21.55	32.32	33.70	15.03
칼슘(mg)	240.18	283.89	245.93	271.27	152.30	235.32	295.30	275.44	369.57	156.86
철분(mg)	3.64	4.62	8.65	3.70	3.95	26.52	4.38	4.71	5.05	3.62

* 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		03월 23일(월)	03월 24일(화)	03월 25일(수)	03월 26일(목)	03월 27일(금)	03월 28일(토)	03월 29일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 비지락배추국 (5.6.9.18) · 콩나물김무침 (5.6) · 새우야채전 (1.6.9.13) · 고추장상겉살구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 배 · 양배추쌈 (5.6.13)	· 잡곡밥 · 로제소스스파게티 (새우) (1.2.5.6.9.10.12.13) · 니모어묵구 (1.5.6.7.18) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 옥살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 비트무피클 (13) · 골드키위	· 잡곡밥 · 아귀매운탕 (5.6) · 마라로제짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16) · 참나물무침 (5.6) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 총각김치(9) · 풍크러쉬 (1.2.5.6)	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미니우동 (1.5.6.7.8.9.13.18) · 반건오징어고추조림 (5.6.13.17) · 브레디드새우꼬치 (1.5.6.9.12.13)	· 잡곡밥 · 닭개장 (5.6.15) · 칠리베이컨샐러드 · 견파래볶음 (1.5.6.10.12.13.18) · 쇠고기나물 (5.6.16) · 생선가스 (1.5.6) · 지장꽃전 (2.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1.5.13)	· 잡곡밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 건파래볶음 (5.6.13) · 치즈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 매콤수비드연어 · 배추김치(9) · 과일사라다 (1.5.12.13)	· 잡곡밥 · 홍심이만두떡국 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) · 비빔나물무침 (5.6.13) · 바사삭순살가자미 · 바사삭순살가자미 · 바사삭순살가자미 (2.5.6.12.13.16.18) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 깍두기(9) · 샤인머스켓
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 베이컨-수입산	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	
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			
국물치, 견새우, 다시마 국내산	새우-베트남	새우-베트남								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	16.76	898.72	990.84	960.90	912.57	929.03	866.70	841.31
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.81	122.15	132.79	121.66	126.50	129.53	123.35	125.62
단백질(g)	20.33	20.33	20.64	53.33	47.80	42.30	46.16	44.33	35.69	37.59
지방(g)	0.00	0.00	23.55	20.47	28.29	23.24	23.33	23.33	25.88	19.35
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	222.27	93.73	143.90	196.06	566.97	110.70	110.54	89.96
티아민(mg)	0.34	0.41	1.15	1.15	2.63	0.95	0.52	0.49	5.90	0.77
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.63	0.72	0.66	0.76	0.61	0.38	0.42	0.58
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.56	25.03	68.01	14.51	34.99	10.26	15.52	37.92
칼슘(mg)	240.18	283.89	267.14	245.19	216.32	369.81	267.17	237.21	274.49	186.82
철분(mg)	3.64	4.62	4.53	5.48	4.31	4.71	4.09	4.04	2.58	4.24

* 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