

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)	04월 04일(토)	04월 05일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 미역된장국 (5.6.9) · 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 영태살두부전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 배즙(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 새우야채죽 (1.5.9.13) · 향치두부소보로 (5.6.13) · 하트참박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 말바라메 (13) · 크랜베리치킨도넛빵 (1.2.5.6.12.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 들깨우채국 (5.6.9) · 매운사태뎡 (5.6.10.13) · 스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 단킨도넛 (1.2.5.6) · 잔향루피과채음료(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 브로콜리향깨우침 (1.5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 돈육훈제볶음 (5.6.10) · 우유(2) · 닥터유에너지바 (1.2.6) · 오레오즈 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 콩나물볶고기 (5.6.10.13) · 삼치데리야끼 (5.6.13) · 총각김치(9) · 후레쉬업소스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 구운도넛 (1.2.5.6) · 두부새우전국 (5.9) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 알감자스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 덴마크드링킹요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국밥 (5.9.16) · 오징어볶음 (5.13.17) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 채소담은키위사과(13) · 화분케이크 (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	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
에너지(kcal)	803.72	803.72	2.45	865.94	747.77	830.46	934.52
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.31	139.94	124.50	117.29	132.27
단백질(g)	20.33	20.33	15.96	25.74	28.65	32.84	43.86
지방(g)	0.00	0.00	22.73	22.65	14.71	23.72	26.03
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	105.36	55.05	115.00	112.61	192.23
티아민(mg)	0.34	0.41	0.50	0.28	0.28	0.61	0.75
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.53	0.31	0.48	0.54	1.11
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.49	17.17	33.26	49.91	14.07
칼슘(mg)	240.18	283.89	296.34	229.97	162.53	187.26	752.12
철분(mg)	3.64	4.62	5.55	3.03	4.97	3.46	14.01

* 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 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)	04월 04일(토)	04월 05일(일)						
		· 잡곡밥 · 콩가루속국 (5.6) · 고시래기야채우침 (5.6.13) · 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 허니버터고구마 (2.5) · 총각김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 도토리묵운국 (5.6) · 낙지야채볶음 (5.6.13) · 잡채어묵볶음 (1.5.6.13) · 양념김치(9.13) · 샤인머스켓 · 치킨샐러드(파로배식) (1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잡곡밥 · 설렁탕 (5.6.9.16) · 깻잎김치 (5.6.13) · 동태전 (1.5.6) · 애호박전 (1.5.6) · 명란한떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 대추방울토마토 (12) · 마카롱 (1.2.6)	· 상겹살김치볶음 (5.6.9.10) · 잡곡밥 · 총합살콩나물국 (5.9.18) · 홍두부구이(5) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 오이스팍이(9) · 꿀떡 · 말기	· 영양찰밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 한우소갈비찜 (5.6.13.16) · 취나물볶음 (5.6) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 김구이 · 배추김치(9) · 연근사과흑임자무침 (1.5.13)	· 돈코치라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 바게트피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 자른그대로제주주스(2.13) · 야채춘권 (1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10) · 고사리나물볶음 (5.6.10) · 수수부꾸미(5) · 후라이드장각구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 골드키위	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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						
다랑어/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						
우렁쉥이/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	9.80	892.04	874.30	863.25	946.84	835.94	995.80	901.35				
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.54	141.01	131.08	123.96	120.25	113.70	134.40	143.26				
단백질(g)	20.33	20.33	18.46	37.44	53.42	33.11	48.36	29.83	51.84	34.40				
지방(g)	0.00	0.00	24.00	20.36	14.37	26.64	28.41	27.03	29.49	20.71				
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	185.33	177.49	172.92	208.23	120.31	247.70	251.54	90.59				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.72	0.41	0.62	0.88	1.17	0.51	0.99	0.46				
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.63	0.57	0.60	0.49	0.62	0.87	0.53	0.37				
비타민C(mg)	26.55	33.40	34.47	34.70	25.79	12.36	57.14	42.34	56.29	51.15				
칼슘(mg)	240.18	283.89	252.05	392.64	270.69	147.60	228.41	220.88	286.99	137.75				
철분(mg)	3.64	4.62	5.16	5.02	5.15	3.91	6.55	5.16	4.20	3.31				

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)	04월 04일(토)	04월 05일(일)
	· 잡곡밥 · 나가사끼순두부탕 (5.6.9.13.16.17.18) · 해물떡볶음(새우) (1.5.6.8.9.13.17) · 돌나물사과우침(5.6.13) · 생달기샐러드(1.2.3.5.6.13) · 들깨떡볶고기(5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 소보루비빔밥(파로배식) (1.5.6.9.13.16) · 데니취핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 검은깨웅심이국(5.6.9.17) · 새우푸주볶음(5.6.9.13.18) · 나박김치(9) · 청포도에이드(13)	· 잡곡밥 · 바지락호박된장국(5.6.18) · 크래미오이우침(1.5.6.8.13) · 엽기닭도리탕(2.5.6.10.13.15.16) · 자반고등어구이(5.6.7) · 배추김치(9) · 찰리블리	· 날치알볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 미소된장국(5.6) · 미나리무생채(13) · 개란추라이(1.5) · 맨치까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 백김치(9) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 버섯만두국(1.5.6.10.16.18) · 개란고추장조림(1.5.6.13) · 유채나물우침(5.6) · 간장마늘치킨(1.2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 매운	· 잡곡밥 · 알큰쇠고기무국(5.6.16) · 순두부달걀찜(1.5.9) · 파채(5.6.13) · 시금치고추장우침(5.6.13) · 허브묵살구이(10) · 보쌈김치(9) · 열대과일샐러드(키위) (1.2.5.6)	· 바론드카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) · 시금치된장국(5.6.9) · 마늘홍새우볶음(5.6.9.13) · 궁중떡볶음(5.6.13.16) · 광동후/콘소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.13)
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/	국내산/	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, 견새우, 다시마 국내산	새우-베트남	새우-베트남					새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.14	860.37	851.28	905.06	875.98
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.03	116.39	117.95	122.81	124.71
단백질(g)	20.33	20.33	21.45	50.77	46.41	52.31	36.01
지방(g)	0.00	0.00	22.52	19.65	21.17	22.67	25.49
비타민A(RAE)	183.05	256.25	150.15	141.24	126.55	157.00	196.95
티아민(mg)	0.34	0.41	0.06	1.06	0.40	0.83	0.41
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.76	0.37	0.92	1.37	0.64
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.82	56.79	38.12	15.67	22.90
칼슘(mg)	240.18	283.89	244.45	268.40	239.13	284.91	267.22
철분(mg)	3.64	4.62	5.16	3.82	6.46	6.16	5.11

* 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