

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)	04월 11일(토)	04월 12일(일)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 꽃이피어나도넛 (1.2.5.6) · 빗꽃떡국 (1.2.5.6.13.16) · 비엔나콜소스부침 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 짬두기(9) · 클릭유우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치낙지죽 (5.6.9) · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 가마보교연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 자용허니블랙티(개별) (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 베이글볼루베리 크림치즈 (1.2.5.6.13) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 사대김치찌개 (5.6.9.10.13) · 매추리알카레조림 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 배추김치(9) · 보리차 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 찹쌀고추말치볶음 (5.13) · 후랑크행복음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 짜요짜요 (1.2.13) · 우유(2) · 그레놀라시리얼 (5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 생크림롤케익 (1.2.5.6) · 육개장 (5.6.16) · 으갠두부찜(5) · 목살큐브스테이크 (10.13) · 짬두기(9) · 스위트주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 도넛 (1.2.5.6) · 오징어우묵 (5.6.17) · 짜장불고기 (1.5.6.10.13.16) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 장건강프로바이오틱스(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 푸레주르롤케익 (1.2.5.6) · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 코다리콩나물찜 (5.6.13) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 짬두기(9) · 동결한라봉주스 (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/	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			
이귀/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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.35	867.39	782.46	842.34	865.75	875.51	963.01	824.95
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.20	125.47	119.90	115.61	118.99	124.39	129.11	126.73
단백질(g)	20.33	20.33	15.83	33.32	29.93	36.07	33.74	31.28	40.22	31.80
지방(g)	0.00	0.00	25.97	24.71	18.91	24.10	26.10	26.04	29.04	19.32
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	184.83	98.62	246.83	164.51	341.57	72.63	99.18	55.61
티아민(mg)	0.34	0.41	0.80	0.62	1.39	0.75	0.57	0.65	0.62	0.32
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.57	0.46	0.34	0.55	0.97	0.53	0.41	0.31
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.27	26.65	25.02	7.96	34.78	66.97	13.64	4.95
칼슘(mg)	240.18	283.89	280.90	478.18	160.27	180.21	414.64	171.21	331.60	190.80
철분(mg)	3.64	4.62	4.03	5.73	3.22	3.88	4.20	3.12	2.90	3.12

* 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.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		04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)	04월 11일(토)	04월 12일(일)
				· 잡곡밥 · 가지미미역국 (5.6) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 쇠고기잡채 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 사과 · 케약(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 고등어우조림 (5.6.7.13) · 오이부추무침 (13) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 총각김치(9) · 과일요플레샐러드(2.4.13)	· 감태주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 바지락칼국수 (새우) (6.9.13.18) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 홍새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 배추겉절이(9) · 아이스티망고추가(11)	· 잡곡밥 · 날치알크림파스타 (1.2.5.6.10.13) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 고구마파인애플 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 샐러드피자 (1.2.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 슈러스 (1.2.5.6.13) · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 마파가지볶음 (5.6.10.12.13) · 바베큐삼겹살구이 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 잿알상추쌈 (5.6.13)
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 스프-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
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
우렁챙이/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					새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.43	791.79	858.67	4.56	947.39	915.66
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.14	121.02	125.46	156.27	144.59	126.68
단백질(g)	20.33	20.33	15.86	36.15	38.73	28.49	31.91	42.43
지방(g)	0.00	0.00	24.00	17.08	22.20	28.50	26.94	24.80
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	184.88	154.96	266.90	150.60	156.72	195.22
티아민(mg)	0.34	0.41	0.79	0.41	1.31	0.18	0.93	1.14
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.64	0.54	1.01	0.28	0.43	0.92
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.55	27.11	50.89	26.02	42.52	16.22
칼슘(mg)	240.18	283.89	248.08	306.91	177.57	279.99	277.10	198.83
철분(mg)	3.64	4.62	4.57	4.66	4.46	4.45	2.77	6.49

* 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	04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)	04월 11일(토)	04월 12일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 육은지감자탕 (5.6.9.10) · 참나물겉절이 (5.6.13) · 우리콩전 (1.2.5.6.10.15.16) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 새우만두관공소스 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 석박치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥 (1.5.6.13) · 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) · 소라살야채무침 (5.6.13) · 후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) · 나박김치(9) · 모구모구(5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버터떡(2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 콩피초무침 (5.6.13) · 채육볶음 (5.6.10.13) · 오고노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 총각김치(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 불고기필라프 (2.5.6.13.16) · 시래기된장국 (5.6.9) · 도토리묵배추무침 (5.6.13) · 허니버터닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 감자그라탕 (2.5.6.13.16) · 총각김치(9) · 매운 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 방풍나물무침 (5.6.13) · 명란두부구이 (1.5.6.13) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18) · 각두기(9) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 배추된장국 (5.6) · 단호박훈제오리찜(2.5.6.13.18) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 감자치즈달걀말이(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 창외 · 푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 각두기볶음밥 (5.6.9.10) · 황태나물국 (5.9) · 애호박훈제고기볶음(9.16) · 케란후라이 (1.5) · 바베큐푹푹 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 오리엔탈샐러드 (5.6.12.13)
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/	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, 견새우, 다시마	국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.26	851.90	868.68	844.62	871.66
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.20	121.22	127.43	116.27	126.49
단백질(g)	20.33	20.33	19.44	33.38	42.28	49.37	38.97
지방(g)	0.00	0.00	23.36	24.72	21.86	19.09	22.71
비타민A(RAE)	183.05	256.25	120.30	66.60	146.12	125.61	135.35
티아민(mg)	0.34	0.41	0.63	0.85	0.42	0.91	0.42
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.56	0.35	0.64	0.74	0.43
비타민C(mg)	26.55	33.40	56.46	51.05	162.07	30.49	19.53
칼슘(mg)	240.18	283.89	203.70	198.89	164.01	207.69	212.17
철분(mg)	3.64	4.62	5.21	3.83	10.12	3.78	3.67

* 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