

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)		
		· 잠곡밥 (1.2.5.6) · 꽃이피어나도넛 (1.2.5.6.13.16) · 비엔나콜소스볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 깍두기(9) · 클락유우유(2)	· 잠곡밥 (5.6.9) · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 가마보꼬연근찜 (1.5.6) · 배추김치(9) · 자몽허니블랙티(개별)(13)	· 잠곡밥 (1.2.5.6.13) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 메추리알카레조림 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 보리차	· 잠곡밥 (5.13) · 후랑크행복음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 계란(9) · 짜요 (1.2.13) · 우유(2) · 그레놀라시리얼 (5.6)	· 잠곡밥 (1.2.5.6) · 육개장(5.6.16) · 으깬두부찜(5) · 옥살큐브스테이크(10.13) · 깍두기(9) · 스위트주스	· 잠곡밥 (1.2.5.6) · 도넛(1.2.5.6) · 오징어무국 (5.6.17) · 짜장불고기 (1.5.6.10.13.16) · 베이컨맛살찜 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 정양고추떡볶이 오믹스(2)	· 잠곡밥 (1.2.5.6) · 두레쥬르롤케익 (1.2.5.6) · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 코다리콩나물찜 (5.6.13) · 청양고추떡볶이 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 동글한라봉주스 (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 베어런-수입산	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		
우렁छ이/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	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(AE 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.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		04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)	04월 11일(토)	04월 12일(일)		
		· 잠곡밥 · 가지미미역국 (5.6) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 쇠고기잡채 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 사과 · 케익(1.2.5.6)	· 잠곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 고등어우조림 (5.6.7.13) · 오이부추우침 (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 (1.5.6.9.10.15.6.17.18) · 배추겉절이(9) · 아이스티망고추가(11)	· 잠곡밥 · 날치알크림파스타 (1.2.5.6.10.13) · 매편어묵국 (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)	· 잠곡밥 · 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) · 깻잎삼층쌈 (5.6.13)	· 날치알탕(9) · 매편순두부찌개 (5.6.9.10) · 웬마늘종볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 나박김치(9) · 오파엘라핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 오렌지아이드 (13)	· 잠곡밥 · 에그타르트 (1.2.5.6) · 쇠고기우육 (5.6.16) · 스텝부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 열갈이우침 (5.6.13) · 새우미나리전 (5.6.9.13) · 총각김치(9) · 파인애플		
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 스텝-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		
우렁छ이/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, 건새우, 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	1,004.56	947.39	915.66	861.92	934.95
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.14	121.02	125.46	156.27	144.59	126.68	139.39	132.17
단백질(g)	20.33	20.33	15.86	36.15	38.73	28.49	31.91	42.43	32.79	40.75
지방(g)	0.00	0.00	24.00	17.08	22.20	28.50	26.94	24.80	18.85	24.83
비타민A(AE RAE)	183.05	256.25	184.88	154.96	266.90	150.60	156.72	195.22	37.70	149.80
티아민(mg)	0.34	0.41	0.79	0.41	1.31	0.18	0.93	1.14	0.67	1.49
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.64	0.54	1.01	0.28	0.43	0.92	0.56	0.82
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.55	27.11	50.89	26.02	42.52	16.22	41.91	47.32
칼슘(mg)	240.18	283.89	248.08	306.91	177.57	279.99	277.10	198.83	289.71	225.39
철분(mg)	3.64	4.62	4.57	4.66	4.46	4.45	2.77	6.49	3.91	4.95

* 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		04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)	04월 11일(토)	04월 12일(일)		
		• 잠곡밥 • 육은지감자탕 (5.6.9.10) • 참나물겉절이 (5.6.13) • 우리팥전 (1.2.5.6.10.15.16) • 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 새우만두판공소스 (1.5.6.9.10.13.16.18) • 석박지(9) • 오렌지	• 참치마요덮밥 (1.5.6.13) • 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) • 소라살야채우침 (5.6.13) • 후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) • 나박김치(9) • 모구모구(5.13)	• 잠곡밥 • 버터떡(2.5.6) • 감자계란국 (1.5.6.9) • 콩피초우침 (5.6.13) • 체육복음 (5.6.10.13) • 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) • 총각김치(9) • 배	• 불고기필라프 (2.5.6.13.16) • 시래기편장국 (5.6.9) • 도토리묵배추우침 (5.6.13) • 허니버터닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 감자그라탕 (2.5.6.13.16) • 총각김치(9) • 메론	• 잠곡밥 • 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) • 방풍나물우침 (5.6.13) • 명란두부구이 (1.5.6.13) • 닭봉데리아까구이 (5.6.13.15.18) • 깍두기(9) • 씨없는포도	• 잠곡밥 • 배추된장국 (5.6) • 단호박훈제오리찜 (2.5.6.13.18) • 들깨고구마줄기볶음(5.6) • 감자치즈달걀말이 (1.2.5.6.13) • 배추김치(9) • 참외 • 푸딩	• 깍두기볶음밥 (5.6.9.10) • 황태콩나물국 (5.9) • 애호박쇠고기볶음 (9.16) • 케란후라이 (1.5) • 바베큐프림 (5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 오리엔탈샐러드 (5.6.12.13)		
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		
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		
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	7.26	851.90	868.68	844.62	871.66	873.65	876.52	843.65
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.20	121.22	127.43	116.27	126.49	120.47	121.33	114.30
단백질(g)	20.33	20.33	19.44	33.38	42.28	49.37	38.97	43.95	50.68	42.74
지방(g)	0.00	0.00	23.36	24.72	21.86	19.09	22.71	22.70	19.49	21.43
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	120.30	66.60	146.12	125.61	135.35	127.82	245.76	168.29
티아민(mg)	0.34	0.41	0.63	0.85	0.42	0.91	0.42	0.56	0.52	0.69
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.56	0.35	0.64	0.74	0.43	0.62	0.67	0.68
비타민C(mg)	26.55	33.40	56.46	51.05	162.07	30.49	19.53	19.18	38.07	19.81
칼슘(mg)	240.18	283.89	203.70	198.89	164.01	207.69	212.17	235.74	248.21	187.40
철분(mg)	3.64	4.62	5.21	3.83	10.12	3.78	3.67	4.65	6.30	4.29

* 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.명종, 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.감