

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	04월 13일(월)	04월 14일(화)	04월 15일(수)	04월 16일(목)	04월 17일(금)	04월 18일(토)	04월 19일(일)
	주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 옥수수빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 빼엿은감자탕 (2.5.6.9.10)</li> <li>· 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18)</li> <li>· 고추장닭볶음 (5.6.13.15)</li> <li>· 짬두기(9)</li> <li>· 아이누리주스 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 누룽지</li> <li>· 인절미토스트 (2.5.6.14)</li> <li>· 사태고구마찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 비타500(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 레몬마들렌 (1.2.5.6)</li> <li>· 순두부계란국 (1.5.9)</li> <li>· 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16)</li> <li>· 알감자고추장조림(1.5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 미니월(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 무화과편케익 (1.2.5.6)</li> <li>· 김치콩나물국 (5.9)</li> <li>· 닭다리살간장조림 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 스템새송이구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 아이누리주스 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.18)</li> <li>· 열갈이된장국 (5.6.9)</li> <li>· 연두부회 (5.6.13)</li> <li>· 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 너울위안음료 (13)</li> <li>· 노티드도넛 (1.2.5.6)</li> </ul>	
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		
우렁행이/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	2.85	831.04	820.82	785.18	828.06
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.19	119.88	134.48	120.05	120.20
단백질(g)	20.33	20.33	14.47	32.87	32.78	24.53	26.81
지방(g)	0.00	0.00	25.34	23.06	15.63	22.25	25.86
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	129.36	437.17	23.91	36.40	43.32
티아민(mg)	0.34	0.41	0.54	0.65	0.63	0.30	0.34
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.40	0.43	0.58	0.25	0.31
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.69	36.81	18.26	11.25	56.73
칼슘(mg)	240.18	283.89	166.71	238.70	126.52	150.22	137.54
철분(mg)	3.64	4.62	2.48	3.18	2.03	1.86	2.37

\* 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.계란, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.패치고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.돼지고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		04월 13일(월)	04월 14일(화)	04월 15일(수)	04월 16일(목)	04월 17일(금)	04월 18일(토)	04월 19일(일)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 들기름막국수 (3.5.6.13)</li> <li>· 소고기배추국 (5.6.9.16)</li> <li>· 삼겹살주꾸미볶음(5.6.10.13)</li> <li>· 부들어묵볶음(1.5.6.13)</li> <li>· 백김치(9)</li> <li>· 요거트(2)</li> <li>· 깻잎무쌈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치된장국 (5.6.9)</li> <li>· 연근분모자짬뽕 (5.6.13.15.16)</li> <li>· 참나물유부무침 (5.6.13)</li> <li>· <b>황새우튀김 (1.5.9.12.13)</b></li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 칠리소스 (5.6.12.13)</li> <li>· 참외</li> <li>· 초코크로칸슈 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 돼지국밥 (2.5.6.9.10)</li> <li>· 떡먹는메추리알 (1.2.5.6.13.16)</li> <li>· 부추양파무침 (13)</li> <li>· 코다리단호박강정 (4.5.6.12.13)</li> <li>· 깎두기(9)</li> <li>· 아채스틱</li> <li>· 미숫가루 (2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 호박된장국 (5.6)</li> <li>· 상색나물무침 (13)</li> <li>· 한우불고기 (5.6.13.16)</li> <li>· 고등어고추장구이(5.6.7.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 배</li> <li>· 양버섯(6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 샤브샤브전골 (1.5.6.9.10.16.18)</li> <li>· 도라지오이생채 (5.6.13)</li> <li>· 계란만두전 (1.5.6.12.13)</li> <li>· 고추장각구이 (2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 황도샐러드 (1.2.5.11.12.13)</li> </ul>		
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
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								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.87	880.29	882.63	926.85	812.04	873.32
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.24	132.38	123.07	126.84	110.93	122.57
단백질(g)	20.33	20.33	21.52	46.52	40.70	58.00	46.69	39.57
지방(g)	0.00	0.00	21.24	17.45	23.31	18.85	17.92	24.04
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	186.42	176.11	146.36	301.70	157.54	150.38
티아민(mg)	0.34	0.41	0.54	0.63	0.36	0.83	0.40	0.50
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.68	0.88	0.44	0.83	0.63	0.62
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.15	20.71	20.61	37.51	25.64	21.28
칼슘(mg)	240.18	283.89	238.78	419.45	187.65	271.06	131.49	184.25
철분(mg)	3.64	4.62	5.01	5.01	4.40	5.95	5.47	4.23

\* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	04월 13일(월)	04월 14일(화)	04월 15일(수)	04월 16일(목)	04월 17일(금)	04월 18일(토)	04월 19일(일)		
		· 잡곡밥 · 참깨수제비국 (1.5.6.9.15) · 옥수수달걀찜 (1.5.6.8.9.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 간지치킨 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 시지샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.14)	· 오드라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 곤약콜뱅이우침 (5.6.13) · 브로콜리행복음 (1.2.5.6.10.15.16) · 감자치즈롤까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 피홍합국 (5.6.18) · 삼겹야채찜 (5.6.10.13) · 양배추참치마요샐러드(1.5.6.13) · 새우고기완자전 (1.2.5.6.9.18) · 배추김치(9) · 사과	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 수제카스테라과배기(1.2.5.6) · 북어우묵(5.6) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 나박김치(9) · 얼라이브주스 (13)				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산					
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
쇠고기(한우)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/					
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/					
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/					
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산					
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산					
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산					
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산					
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/					
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산					
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/					
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아					
국멸치, 견세우, 다시마 국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.68	883.75	938.02	826.28	942.33		
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.23	126.47	136.87	116.96	134.28		
단백질(g)	20.33	20.33	18.56	40.14	45.93	32.29	45.62		
지방(g)	0.00	0.00	23.21	22.51	22.49	23.68	22.48		
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	156.12	189.44	186.50	109.08	139.45		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.69	0.35	0.97	0.98	0.46		
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.60	0.47	0.84	0.58	0.53		
비타민C(mg)	26.55	33.40	23.52	10.77	25.87	18.41	39.00		
칼슘(mg)	240.18	283.89	202.92	176.70	304.24	164.05	166.69		
철분(mg)	3.64	4.62	3.71	3.65	5.02	3.13	3.05		

\* 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