

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

		04월 20일(월)	04월 21일(화)	04월 22일(수)	04월 23일(목)	04월 24일(금)	04월 25일(토)	04월 26일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 블랙순파이 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 짜두기(9) · 지방골드키위 (13)	· 잡곡밥 · 한우미역죽 (5.6.16) · 달걀모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 가지미살버터구이(2.5.6) · 배추김치(9) · 블루베리주스 (13)	· 잡곡밥 · 소금빵 (1.2.5.6) · 배추콩가루국 (5.6) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 두부구이/장 (5.6.13) · 총각김치(9) · 꿀단지우유(2)	· 잡곡밥 · 우형콩조림 (5.6.13) · 숙주새우계란볶음 (1.5.6.9.13.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 치즈떡갈비고치 (1.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 고단팥/베리리얼바(1.2.5.6) · 잭스(2.5.6)	· 잡곡밥 · 오레오컵케이크 (1.2.5.6) · 북어계란국 (1.5.6) · 한우얼감자조림 (5.6.13.16) · 닭가리볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 사과주스 (키위) (13)	· 잡곡밥 · 감자국(5.6.9) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 궁중갯밀전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 심공주스(13) (1.2.5.6) · 우유침계약 (1.5.6.13)	· 잡곡밥 · 활보리편케익 (1.2.5.6) · 영랑두부찜국 (5.9) · 감자돈육찌꺼기 (5.6.9.10.13) · 떡이썩어묵조림 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아람주스(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		
우형형이/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, 견세우, 다시마		국내산	국내산	국내산	새우-베트남	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	4.05	797.76	856.22	814.88	908.34	804.13	822.85	822.48
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.67	114.34	120.16	124.83	135.65	118.36	123.86	129.60
단백질(g)	20.33	20.33	15.55	26.32	32.99	33.70	38.53	28.28	29.59	34.66
지방(g)	0.00	0.00	24.78	25.61	24.55	18.75	21.79	22.48	22.49	17.35
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	264.83	470.68	108.74	341.95	342.42	60.36	45.97	64.64
티아민(mg)	0.34	0.41	0.50	0.28	0.39	0.73	0.75	0.35	0.45	0.70
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.37	0.52	0.62	1.14	0.31	0.24	0.40
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.74	6.87	16.46	7.58	28.09	54.71	37.92	58.66
칼슘(mg)	240.18	283.89	354.85	226.92	311.52	624.92	438.79	172.08	238.36	399.70
철분(mg)	3.64	4.62	5.04	4.04	3.05	4.23	11.27	2.62	4.14	3.76

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량		04월 20일(월)	04월 21일(화)	04월 22일(수)	04월 23일(목)	04월 24일(금)	04월 25일(토)	04월 26일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 얼큰해물수제비(새우) (1.5.6.9.13) · 비빔나물무침(5.6.13) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 피닭(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 골드키위	· 잡곡밥 · 전 주 콩 나물 국 밥(1.5.6.9.17) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 아보카도샐러드(1.2.5.6.10.12.13) · 미니새송이볶음(1.5.6.13) · 베이컨감자채전(5.6.10) · 배추김치(9)	· 쌀국수(5.6.1.15.16.18) · 불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 고기/김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · 감자튀김(5.6.12) · 배추겉절이(9) · 생탈기예이드(13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국(5.6.16) · 영랑달걀찜(1) · 닭김치찜(5.6.9.13.15) · 마늘쫄고추장우침(5.6.13) · 총각김치(9) · 장외	· 참치김밥(1.2.5.6.8.10.15.16) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13) · 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 쫄면(11.13) · 후르츠과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13)	· 돈육말고기비빔밥(파로배식)(5.6.10.13) · 미니뉴욕식חתو그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 꼬치어묵구이(1.5.6.7.9.13.18) · 미역줄기볶음(1.5.6.8) · 나박김치(9) · 메로나보틀우유	· 잡곡밥 · 초코 프레즐(2.5.6) · 닭곰탕(9.15) · 계란장조림(1.5.6.13) · 치커리유자무침(13) · 순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 사과
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	
우렁쌈이/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, 견세우, 다시마 국내산	새우-베트남									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.53	855.89	883.61	975.53	850.82	956.48	885.42	826.26
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.95	127.99	119.34	139.64	114.75	148.41	124.34	131.32
단백질(g)	20.33	20.33	17.63	47.57	39.60	30.70	38.41	41.53	42.95	34.51
지방(g)	0.00	0.00	24.42	17.12	25.53	32.72	23.93	22.44	25.24	16.64
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	189.46	165.83	140.37	114.74	140.50	385.88	152.26	177.87
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.54	0.82	0.48	0.45	0.90	1.15	0.48
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.60	0.69	0.60	0.47	0.58	0.66	0.77	0.56
비타민C(mg)	26.55	33.40	44.13	60.22	23.55	44.72	24.94	67.25	31.17	13.91
칼슘(mg)	240.18	283.89	270.92	277.13	184.00	293.74	180.19	419.52	280.25	300.28
철분(mg)	3.64	4.62	4.44	5.94	3.66	4.37	3.83	4.38	5.85	6.84

* 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.자

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	04월 20일(월)	04월 21일(화)	04월 22일(수)	04월 23일(목)	04월 24일(금)	04월 25일(토)	04월 26일(일)			
	· 잡곡밥 · 삼색옹심이만두 · 오랑장육 · 쌀마늘풍육 · 보쌈김치(9) · 아이스크림(1.2.5) · 핫타이죽면(새우) (5.6.9.12.13.18)	· 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 근대된장국(5.6.9) · 골뱅이무침(5.6.13) · 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15) · 나박김치(9) · 사과나무주스(13)	· 잡곡밥 · 바지락배추국(5.6.9.18) · 시금치프리타타(1.2.10.12) · 오리엔탈샐러드(5.6.13) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) · 배추김치(9) · 사인머스켓	· 잡곡밥 · 옥수수면 · 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 열무나물무침(5.6.13) · 칠리두부강정(5.6.12.13) · 혼제오리냉채무침(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 매운	· 잡곡밥 · 사골우거지국(5.6.16) · 쇠갓두부무침(5) · 바오포꼬멘보사(1.2.5.6.16) · 닭봉황간장구이(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 칠리소스(5.6.12.13) · 아이스슈(1.2.5.6) · 오렌지	· 잡곡밥 · 불로냐스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 페이스트리소프(1.2.5.6.13.16.18) · 건파래볶음(5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.15.18) · 파인애플	· 중국식볶음밥(계란) (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) · 케란파국(1.9) · 콩국무침(5.6) · 돈육마늘강정(5.6.10.12.13) · 광복군만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 짜장소스(1.5.6.9.10.13.16.18) · 씨없는포도			
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 베이컨-수원산	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	새우-베트남						새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.91	948.47	949.66	879.21	845.89	874.08	984.01	944.36
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.17	133.80	135.00	118.10	116.15	118.76	148.54	131.33
단백질(g)	20.33	20.33	19.38	46.62	44.12	41.58	41.52	40.71	39.08	43.63
지방(g)	0.00	0.00	24.45	22.44	25.92	23.97	23.52	24.45	25.90	26.24
비타민A(AE/RAE)	183.05	256.25	148.21	118.39	186.09	204.08	114.44	118.05	122.96	109.94
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.83	0.67	0.77	0.55	0.51	0.69	0.90
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.57	0.54	0.72	0.59	0.53	0.44	1.14	0.81
비타민C(mg)	26.55	33.40	45.95	26.48	112.84	15.95	35.02	39.46	33.01	19.78
칼슘(mg)	240.18	283.89	291.53	308.52	182.45	325.99	305.70	335.00	194.02	323.92
철분(mg)	3.64	4.62	4.77	3.99	4.48	5.74	5.71	3.95	4.17	5.97

* 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