

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		· 잠곡밥 · 블랙모파이 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 지방골드키위 (13)	· 잠곡밥 · 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)	· 잠곡밥 · 소금빵 (1.2.5.6) · 배추콩가루국 (5.6) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 두부구이/장 (5.6.13) · 총각김치(9) · 꿀단지우유(2)	· 잠곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · · 숙주새우계란볶음 (1.5.6.9.13.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 치즈떡갈비꼬치 (1.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 고단백/베리시리얼바(1.2.5.6) · 섹스(2.5.6)	· 잠곡밥 · 오레오컵케이크 (1.2.5.6) · 북어계란국 (1.5.6) · 한우알감자조림 (5.6.13.16) · 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · · 사과주스 (키위) (13)	· 잠곡밥 · 감자국(5.6.9) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 공종깻잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 심공주스(13) · 유유칩케익 (1.2.5.6)	· 잠곡밥 · 쌀보리편케익 (1.2.5.6) · 명란두부전국 (5.9) · 감자돈육파들이 (5.6.9.10.13) · 떡이썩어죽조림 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아람주스(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, 견새우, 다시마	국내산			· 새우-베트남						
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.감

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)
		<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 얼큰해물수제비(새우) (1.5.6.9.13) · 비름나물우침 (5.6.10.13) · 파파두부 (5.6.10.12.13) · 파닭 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 전주콩나물국밥 (1.5.6.9.17) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 아보카도콜슬러드 (1.2.5.6.10.12.13) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 베이컨감자채전 (5.6.10) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 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) · 생달기메이드 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 명란달걀찜(1) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · 마늘종고추장우침 (5.6.13) · 총각김치(9) · 참외 	<ul style="list-style-type: none"> · 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) · 쥬시콜(11.13) · 후르츠과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) · 미니뉴식식당 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 나박김치(9) · 메로나보통우유 	<ul style="list-style-type: none"> · 잠곡밥 · 초코 프레즐 (2.5.6) · 닭곰탕(9.15) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 키치리우자우침 (13) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 사과
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
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/
영태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 견새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 견새우, 다시마	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
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.95	127.99	119.34	139.64	114.75	148.41
단백질(g)	20.33	20.33	17.63	47.57	39.60	30.70	38.41	41.53
지방(g)	0.00	0.00	24.42	17.12	25.53	32.72	23.93	22.44
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	189.46	165.83	140.37	114.74	140.50	385.88
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.54	0.82	0.48	0.45	0.90
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.60	0.69	0.60	0.47	0.58	0.66
비타민C(mg)	26.55	33.40	44.13	60.22	23.55	44.72	24.94	67.25
칼슘(mg)	240.18	283.89	270.92	277.13	184.00	293.74	180.19	419.52
철분(mg)	3.64	4.62	4.44	5.94	3.66	4.37	3.83	4.38

* 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

