

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)	05월 02일(토)	05월 03일(일)		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 브라우니 (1.2.5.6)</li> <li>· 김치순두부국 (5.9)</li> <li>· 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17)</li> <li>· 닭다리살간장부침(5.6.13.15.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 딸기유유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 크래미계란죽 (1.5.6.8.13)</li> <li>· 바게트프렌치토스트(1.2.5.6.13)</li> <li>· 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13)</li> <li>· 야채고기말이 (1.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 짬두기(9)</li> <li>· 티향지적주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 크림빵(2.5.6)</li> <li>· 버섯치개 (5.6.9.16)</li> <li>· 차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18)</li> <li>· 참치옥수수전 (1.5.6.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 샤인머스켓주스(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· <b>미역새우초우림(5.6.9.13)</b></li> <li>· 토마토달걀볶음 (1.5.12.13)</li> <li>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 우유(2)</li> <li>· 머거본아몬드</li> <li>· 시리얼(5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18)</li> <li>· 시래기돈사태지짐(5.6.10.13)</li> <li>· 임원수데리소스구이(5.6.13)</li> <li>· 백김치(9)</li> <li>· 디저트390이스티(12)</li> <li>· 블루베리미노넛(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 부시브래드 (1.2.5.6.13)</li> <li>· 오징어콩나물국 (5.9.17)</li> <li>· 제육볶음 (5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 두부강정샐러드 (5.6.12.13)</li> <li>· 비타한라봉주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 빠니니치즈케이크(1.2.5.6)</li> <li>· 낙지연포탕 (5.6.9.18)</li> <li>· 콩치김치조림 (5.6.9)</li> <li>· 먹물비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 장건강프로바이오틱스(2)</li> </ul>
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		
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		
이귀/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, 건새우, 다시마 국내산				<b>새우-베트남</b>						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	2.85	784.27	835.64	873.17	839.19	800.71	754.89	838.96
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.35	117.76	120.73	127.32	114.50	120.87	113.51	119.43
단백질(g)	20.33	20.33	16.59	31.18	33.22	36.22	35.14	32.27	31.30	29.75
지방(g)	0.00	0.00	24.06	18.68	22.80	22.43	25.67	18.76	18.36	25.45
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	113.34	90.52	159.83	54.09	189.05	73.19	388.86	74.95
티아민(mg)	0.34	0.41	0.47	0.42	0.56	0.27	0.47	0.64	0.49	0.39
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.53	0.46	0.45	0.57	0.79	0.38	0.33	0.35
비타민C(mg)	26.55	33.40	13.73	9.65	9.60	10.07	31.75	7.57	24.41	26.60
칼슘(mg)	240.18	283.89	261.58	293.34	215.15	257.20	310.48	231.72	185.56	384.82
철분(mg)	3.64	4.62	3.66	2.64	3.01	3.72	3.17	5.74	3.59	4.85

\* 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.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 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)	05월 02일(토)	05월 03일(일)		
				· 잡곡밥 · 카라이마제소바 (5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) · 빵그리어육국 (1.5.6.7.13.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 수제치킨까스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 애플망고라떼 (2.13)	· 잡곡밥 · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 우렁쌈장 (5.6.13) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) · 씨없는포도	· 참쌀밥 · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 닭다리상게탕 (15) · 탈래오이무침 (13) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · <b>새우까스 소스 마로배식 (1.5.6.9.12.13)</b> · 깎두기 (9) · 사과	· 잡곡밥 · 찹쌀순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · <b>애호박새우살볶음 (9.13)</b> · 오리대패불고기 (2.5.6.13) · 심공하트참전 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치 (9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	· 잡곡밥 · 로투스외플 (1.2.4.5.6.13) · 대항살미역국 (5.6.18) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 들깨고사리나물 (5.6) · 비빔면 (1.5.6.9.13.17) · 배추김치 (9) · 배	· 김치어묵국수 (1.5.6.9.13) · 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 열무김치 (9) · 블루베리스무디 (2) · <b>한돈짜조 (새우) (5.6.9.12.13)</b>	· 잡곡밥 · 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) · 상추겉절이 (5.6.13) · 감치전 (5.6.9) · 허브통삼겹살구이 (10) · 배추김치 (9) · 오렌지 · 요거트푸딩
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		
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		
우렁쌈이/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			<b>새우-베트남</b>						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.17	907.47	859.26	881.60	898.77	800.01	921.14	913.13
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.86	129.91	116.12	121.33	121.57	120.74	127.64	126.41
단백질(g)	20.33	20.33	20.56	57.84	43.48	34.72	58.66	25.71	45.03	33.54
지방(g)	0.00	0.00	22.58	16.27	22.82	27.61	17.35	23.55	25.11	29.57
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	169.18	221.31	135.71	113.46	191.69	183.74	162.33	128.92
티아민(mg)	0.34	0.41	1.08	2.26	1.02	0.53	0.99	0.61	0.54	0.79
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.61	0.85	0.63	0.40	0.63	0.52	0.88	0.61
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.02	47.23	10.78	10.61	27.63	13.85	12.64	34.61
칼슘(mg)	240.18	283.89	266.61	364.92	351.82	164.61	199.91	251.77	575.34	211.59
철분(mg)	3.64	4.62	4.70	3.81	4.03	3.29	6.64	5.72	4.82	2.80

\* 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 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)	05월 02일(토)	05월 03일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 바지락무국 (5.9.18)</li> <li>· 갈치우동림 (5.6.13)</li> <li>· 참나물무침 (5.6)</li> <li>· 들깨백불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 고감로고로케 (1.2.5.6.12)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 매운</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 명란미오삼겉넙밥 (1.5.6.10.13)</li> <li>· 유부복주머니국 (5.6)</li> <li>· 낙지야채주무침 (5.6.13)</li> <li>· 피카츄치킨까스 (1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 쫄면클레이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 꽃게탕 (5.6.8.17)</li> <li>· 분모자짜장짬뽕 (1.5.6.13.15.16)</li> <li>· 해초샐러드무침 (1.5.13)</li> <li>· 감자오믈렛 (1.2.5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 참외</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>나시고령볶음밥 (새우)</b> (1.5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>· 봉동된장국 (5.6.9)</li> <li>· 상석묵우침 (2.5.6)</li> <li>· 크림떡볶이 (2.5.10.13)</li> <li>· 오크노미야끼카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 매콤계란떡국 (1.5.6.9.13)</li> <li>· 가지나물(5.6)</li> <li>· 닭갈비 (5.6.13.15)</li> <li>· 해물안자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18)</li> <li>· 오이김치(9)</li> <li>· 사과</li> </ul>
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
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
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			<b>새우-베트남</b>				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.55	874.07	952.42	867.29	829.49	796.74
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.44	118.16	136.74	124.07	120.57	124.32
단백질(g)	20.33	20.33	20.21	52.21	47.94	37.93	37.06	40.61
지방(g)	0.00	0.00	21.34	19.41	22.63	22.87	21.85	14.51
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	151.59	108.40	141.41	207.09	158.13	142.92
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.89	0.69	0.47	0.26	0.76
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.55	0.42	0.67	0.63	0.59	0.43
비타민C(mg)	26.55	33.40	24.06	16.31	14.33	33.42	44.81	11.44
칼슘(mg)	240.18	283.89	251.86	229.76	228.68	261.73	380.59	158.53
철분(mg)	3.64	4.62	4.11	4.50	4.48	4.29	4.06	3.22

\* 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.야생산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯