

# 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)		
		· 잠곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 오징어브로콜리 숙회(파로배 식)(5.6.13.17) · 닭다리살간장볶 음(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 딸기우유(2)	· 잠곡밥 · 크래미계란죽 (1.5.6.8.13) · 바게트프렌치토 스트(1.2.5.6.13) · 돈육메추리알조 림(1.5.6.10.13) · 야채고기말이 (1.5.6.10.13.15. 16) · 깍두기(9) · 티향저격주스 (13)	· 잠곡밥 · 크림빵(2.5.6) · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 차돌박이숙주볶 음(5.6.13.16.18) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 사인머스캣주스 (2)	· 잠곡밥 · 미역새우초무침 <b>(5.6.9.13)</b> · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15. 16) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 우유(2) · 머거본아몬드 · 시리얼(5.6)	· 잠곡밥 · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.1 8) · 시래기돈사태지 점(5.6.10.13) · 임연수데리소수 구이(5.6.13) · 백김치(9) · 디저트390이스 티(12) · 블루베리미노 넛(1.2.5.6)	· 잠곡밥 · 부시브래드 · 오징어콩나물국 (5.9.17) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 두부강장샐러드 (5.6.12.13) · 비타한라봉주스 (13)	· 잠곡밥 · 빠니니치즈케이 크(1.2.5.6) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 콩치김치조림 (5.6.9) · 먹물비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15. 16.18) · 총각김치(9) · 정건강프러바이 오터스(2)		
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)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산		
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/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
국멸치, 견새우, 다시마	국내산			<b>세우-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%, 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)

		04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)	05월 02일(토)	05월 03일(일)		
		<b>주간 학교급식 영양량</b>		• 잠곡밥 • 카라이마제소바 (5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) • 앵그리어묵국 (1.5.6.7.13.18) • 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 쇠고기우나물 (5.6.16) • 수제치킨까스 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 애플망고라떼 (2.13)	• 잠곡밥 • 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 • 메이플칸파이 (1.2.5.6.14) • 닭다리상계탕 (15) • 달래오이우침 (13) • 녹두빈대떡 (5.6.9.10) • <b>새우까스 소스 파로배식 (1.5.6.9.12.13)</b> • 깍두기(9) • 사과	• 잠곡밥 • 쟁쟁순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) • <b>애호박새우살볶음(9.13)</b> • 오리대패불고기 (2.5.6.13) • 심공하트랜젠펙 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9) • 깍두기(9) • 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	• 잠곡밥 • 로투스외플 (1.2.4.5.6.13) • 대합살미역국 (5.6.18) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) • 들깨고사리나물 (5.6) • 비빔당면 (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) • 열우김치(9) • 블루베리스무디(2) • <b>한돈짜조 (새우) (5.6.9.12.13)</b>	• 잠곡밥 • 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) • 상추겉절이 (5.6.13) • 김치전(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		
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, 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	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(AE 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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

		04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)	05월 02일(토)	05월 03일(일)
		· 잠곡밥 · 바지락우육 (5.9.18) · 갈치조림 (5.6.13) · 참나물우침 (5.6) · 들깨백복고기 (5.6.10.13) · 고강콘고로케 (1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 메론	· 명란마요삼겹살 (1.5.6.10.13) · 유부볶주머니국 (5.6) · 낙지야채초우침 (5.6.13) · 피카츄치킨가스 (1.2.5.6.10.12.13) · 나박김치(9) · 슈시쿨에이드	· 잠곡밥 (5.6.8.17) · 꽃게탕 · 분오자짜장짬뽕 (1.5.6.13.15.16) · 해초샐러드우침 (1.5.13) · 감자오믈렛 (1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 참외	· <b>나시고랭볶음밥 (새우) (1.5.6.9.12.18.17.18)</b> · 불동편장국 (5.6.9) · 상색목우침 (2.5.6) · 크림떡볶이 (2.5.10.13) · 오코노미야끼카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 총각김치(9) · 파인애플	· 잠곡밥 · 매콤계란떡국 (1.5.6.9.13) · 가지나물(5.6) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 해물원자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 오이김치(9) · 사과	· 잠곡밥 · 등뼈감자탕 (2.5.6.9.10) · 아삭고추된장우침 (5.6.13) · <b>레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13)</b> · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 샤인머스캣	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 푹어감자국 (5.6.9) · 야채달걀찜 (1.9) · 닭봉완장치킨 (5.6.13.15) · 갯잎장아찌(9) · 배추김치(9) · <b>열대과일샐러드(키위) (1.2.5.6)</b>
주간 학교급식 영양량		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
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			<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	798.74
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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감