

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)	05월 09일(토)	05월 10일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 별속떡국 (1.5.6.16) · 손두부마파볶음 (1.5.6.13.18) · 크리스피돈감정 (2.5.6.10) · 깍두기(9) · 두레쥬르티케이크(1.2.5.6) · 황다래주스 (카위) (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 전복소라죽 (9.18) · 심원빵 (1.2.5.6) · 매운사태짬 (5.6.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 파 스토르 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 브로콜리두부무침(5) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 양송이오일렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 우유(2) · 바나나 · 시나몬시리얼 (5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡 곡 밥 · 들깨우채국 (5.6.9) · 참치두부조림 (5.6.13.16.18) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 슈이스티도넛 (1.2.5.6) · 플리도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡 곡 밥 · 팬케이크 (1.2.5.6) · 어묵국(1.5.6) · 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 생크림빵 (1.2.5.6) · 김치국(9) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 재료음료(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 부추스프렌블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 흑임자한돈불고기밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 워터젤리
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
어귀/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
우렁챙이/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						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	1.08	861.28	714.70	847.65	724.86
탄수화물(g)	0.00	0.00	64.12	137.71	113.60	119.40	115.94
단백질(g)	20.33	20.33	13.61	23.34	31.26	30.56	26.22
지방(g)	0.00	0.00	22.27	23.00	14.37	27.36	16.09
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	293.88	67.36	963.13	313.32	54.44
티아민(mg)	0.34	0.41	0.42	0.44	0.47	0.53	0.35
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.53	0.44	0.51	1.01	0.28
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.27	57.92	13.03	32.47	12.08
칼슘(mg)	240.18	283.89	226.81	130.81	148.73	298.45	285.06
철분(mg)	3.64	4.62	4.70	7.33	3.60	3.68	5.34

* 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

(중식)

		05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)	05월 09일(토)	05월 10일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 브로콜리소프 (2.5.6.10.13.16) · 투움바파스타2 (새우) (1.2.5.6.9.10.13.15) · 4쪽마늘빵 (2.5.6) · 견세우마늘빵 (5.6.9.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 토마호크스테이크(2.10) · 파인애플	· 잡곡밥 · 모듬순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 코 다 리 살 쫄림 (5.6.13) · 부추왕파우침 (13) · 유린기 (1.2.5.6.12.13.18) · 깎두기(9) · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 유부초밥볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 새우튀김에밀소바 (파로배식) (2.3.5.6.7.9.13.18) · 생만두 (1.5.6.9.10.16.18) · 닭가슴살케사디아 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 멜론트드링크 (13)	· 잡곡밥 · 삼겹살죽은지김치찌개(5.9.10) · 파프리카오이샐러드 (1.5.5.6.8.13) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 해물파전 (1.5.6.9.13.17.18) · 총각김치(9) · 속개떡	· 곤드레나물밥 (5.6.16) · 북어우국(5.6) · 케란고추장조림 (1.5.6.13) · 열우나물무침 (5.6.13) · 임객정떡갈비/부추양파 (5.6.10.13.15.16.18) · 김구이 · 배추김치(9) · 오렌지	· 참치비빔밥(파로배식)(5.6.13) · 콘&치즈브래드 (1.2.5.6) · 배추된장국 (5.6) · 불어묵파리고추 (1.5.6.13) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 청포도에이드 (13)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 참주깍질이 (5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 총각김치(9) · 골드키위
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 베이컨-수입산	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	새우-베트남								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.83	999.99	887.78	940.51	879.88	825.99	913.74	806.73
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.49	145.52	121.50	133.78	129.93	125.47	123.86	109.60
단백질(g)	20.33	20.33	18.92	35.57	45.68	48.53	45.69	36.80	29.66	34.85
지방(g)	0.00	0.00	22.59	30.62	22.51	22.96	17.77	18.80	34.01	23.58
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	333.99	86.44	36.22	209.81	75.98	261.50	167.13	105.16
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.52	0.55	0.87	0.65	0.78	0.37	0.71
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.51	0.46	0.36	0.48	0.59	0.67	0.62	0.50
비타민C(mg)	26.55	33.40	34.54	57.76	15.99	30.32	27.04	41.59	22.30	64.00
칼슘(mg)	240.18	283.89	288.09	219.37	239.07	485.74	223.72	272.56	184.98	199.43
철분(mg)	3.64	4.62	6.09	5.95	5.17	7.29	6.48	5.57	4.56	4.60

* 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)

		05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)	05월 09일(토)	05월 10일(일)
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 청양통간장불고기(5.6.10.13) · 취나물볶음 (5.6) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 총각김치(9) · 참외	· 스프게린볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 소고기배추국 (5.6.9.16) · 해물떡볶음 (새우) (1.5.6.8.9.13.17) · 숙나물무침 · 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 치즈볼 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 바지락호박된장국(5.6.18) · 통육살김치찌개 (5.6.9.10.13) · 시금치 고추장 무침 (5.6.13) · 가지미갈릭마요구이(1.2.5.6.13) · 총각김치(9) · 수제과일요거트 (2.11.13)	· 치킨마요덮밥 (따로배식)(1.5.6.13.15) · 감자사라다합도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 미소된장국 (5.6) · 포두부볶음 (새우) (5.6.9.13.18) · 낙파김치(9) · 요구르트(2)	· 잡곡밥 · 새우순두부계란탕(1.5.9.13) · 미나리우생채 (13) · 매콤뽕뽕구이 (5.6.13.15) · 싸먹는오리 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 매론
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, 견새우, 다시마 국내산		새우-베트남		새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남		새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.04	746.68	870.92	864.09	950.44	869.57
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.17	117.36	125.98	110.62	130.58	121.10
단백질(g)	20.33	20.33	19.34	26.72	40.33	40.48	54.94	42.41
지방(g)	0.00	0.00	23.49	17.49	21.84	27.04	22.62	21.63
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	114.68	117.78	77.52	180.57	111.90	85.61
티아민(mg)	0.34	0.41	0.66	0.53	0.36	0.94	0.76	0.69
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.55	0.50	0.35	0.65	0.86	0.38
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.76	33.74	22.67	35.37	35.46	31.54
칼슘(mg)	240.18	283.89	212.43	143.54	232.57	250.18	240.29	195.57
철분(mg)	3.64	4.62	3.83	2.60	3.50	3.59	6.29	3.15

* 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.자트