

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

|               |           | 05월 04일(월)  | 05월 05일(화)  | 05월 06일(수)  | 05월 07일(목)  | 05월 08일(금)   | 05월 09일(토)  | 05월 10일(일)  |
|---------------|-----------|---|---|---|---|--|---|---|
|               |           | · 잠곡밥<br>· 별속떡국<br>(1.5.6.16)<br>· 손두부마파볶음<br>(1.5.6.13.18)<br>· 크리스피돈강정<br>(2.5.6.10)<br>· 깍두기(9)<br>· 푸레쥬르티케이<br>크(1.2.5.6)<br>· <b>참다래주스<br/>                     (키위)<br/>                     (13)</b> | · 잠곡밥<br>· 전복소리죽<br>(9.18)<br>· 심원빵<br>(1.2.5.6)<br>· 매운사태찜<br>(5.6.10.13)<br>· 가마보꼬연근전<br>(1.5.6)<br>· 배추김치(9)<br>· 파스타(2) | · 잠곡밥<br>· 사과소스미트볼<br>(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>· 브로콜리두부무침(5)<br>· 김치볶음<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>· 양송이오믈렛<br>(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16)<br>· 우유(2)<br>· 바나나<br>· 시나몬시리얼<br>(5.6) | · 잠곡밥<br>· 들깨우채국<br>(5.6.9)<br>· 참치두부조림<br>(5.6.13.16.18)<br>· 닭다리살청경채<br>(5.6.13.15.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 추이스티도넛<br>(1.2.5.6)<br>· 폴리토주스(13) | · 잠곡밥<br>· 팬케이크<br>(1.2.5.6)<br>· 어묵국(1.5.6)<br>· 갈비맛포크큐브<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>· 감자채볶음<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 초코우유(2) | · 잠곡밥<br>· 생크림빵<br>(1.2.5.6)<br>· 김치국(9)<br>· 콩나물볶고기<br>(5.6.10.13)<br>· 칼치카레구이<br>(2.5.6.12.13.16.18)<br>· 총각김치(9)<br>· 재료음료(13) | · 잠곡밥<br>· 달걀도넛<br>(1.2.5.6)<br>· 부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>· 부추스크럼블에그<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>· 흑미자한돈볼고기볼<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 워터젤리 |
| 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, 건새우, 다시마 |           | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산   |
| 영양소           | 평균<br>필요량 | 건강<br>섭취량   | 주평균<br>섭취량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)     | 803.72    | 803.72  | 1.08  | 861.28  | 714.70  | 847.65   | 724.86  | 913.61  |
| 탄수화물(g)       | 0.00      | 0.00  | 64.12   | 137.71  | 113.60  | 119.40   | 115.94  | 158.93  |
| 단백질(g)        | 20.33     | 20.33   | 13.61   | 23.34   | 31.26   | 30.56  | 26.22   | 25.70   |
| 지방(g)         | 0.00      | 0.00  | 22.27   | 23.00   | 14.37   | 27.36  | 16.09   | 18.83   |
| 비타민A(AE RAE)  | 183.05    | 256.25  | 293.88  | 67.36   | 963.13  | 313.32   | 54.44   | 71.14   |
| 티아민(mg)       | 0.34      | 0.41  | 0.42  | 0.44  | 0.47  | 0.53   | 0.35  | 0.30  |
| 리보플라빈(mg)     | 0.42      | 0.50  | 0.53  | 0.44  | 0.51  | 1.01   | 0.28  | 0.41  |
| 비타민C(mg)      | 26.55     | 33.40   | 25.27   | 57.92   | 13.03   | 32.47  | 12.08   | 10.84   |
| 칼슘(mg)        | 240.18    | 283.89  | 226.81  | 130.81  | 148.73  | 298.45   | 285.06  | 270.99  |
| 철분(mg)        | 3.64      | 4.62  | 4.70  | 7.33  | 3.60  | 3.68   | 5.34  | 3.55  |

\* 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)

|               |                    | 05월 04일(월)             | 05월 05일(화)  | 05월 06일(수)   | 05월 07일(목)  | 05월 08일(금)  | 05월 09일(토)  | 05월 10일(일)   |
|---------------|--------------------|------------------------|-------------|--|---|---|---|--|
|               |                    | <b>주간<br/>학교급식 영양량</b> |             | · 잠곡밥<br>· 브로콜리스프<br>(2.5.6.10.13.16)<br>· <b>투움바파스타2 (새우)</b><br>(1.2.5.6.9.10.13.15)<br>· 4쪽마늘빵<br>(2.5.6)<br>· <b>건설우마늘종 (5.6.9.13)</b><br>· 김치볶음<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>· 돈마홍크스테이크(2.10)<br>· 파인애플 | · 잠곡밥<br>· 모듬순대국밥<br>(2.5.6.9.10.13.16)<br>· 코다리살조림<br>(5.6.13)<br>· 부추양파우침<br>(13)<br>· 유린기<br>(1.2.5.6.12.13.15.16.18)<br>· 깍두기(9)<br>· 아이스슈<br>(1.2.5.6) | · 유부초밥볶음밥<br>(1.2.5.6.9.13.16.18)<br>· <b>새우튀김매일소바(파로배식)</b><br>(2.3.5.6.7.9.13.18)<br>· 생만두<br>(1.5.6.9.10.16.18)<br>· 닭가슴살샐사디아<br>(2.5.6.12.13.15)<br>· 배추김치(9)<br>· 멜론트트링크<br>(13) | · 잠곡밥<br>· 삼겹살묵은지김치찌개(5.9.10)<br>· 파프리카오이샐러드(1.5.6.8.13)<br>· 오리열탄불고기<br>(5.6.13)<br>· 해물파전<br>(1.5.6.9.13.17.18)<br>· 총각김치(9)<br>· 숙개떡 | · 곤드레나물밥<br>(5.6.16)<br>· 북어우국(5.6)<br>· 계란고추장조림<br>(1.5.6.13)<br>· 열무나물우침<br>(5.6.13)<br>· 임객정떡갈비/부추양파<br>(5.6.10.13.15.16.18)<br>· 김구이<br>· 배추김치(9)<br>· 오렌지 |
| 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<br>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  |
| 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  |
| 우렁성미/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                | 국내산                    | 국내산         | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산  |
| 국멸치, 건새우, 다시마 | <b>새우-베트남</b>      |                        |             |  |   |   |   |  |
| 영양소           | 평균<br>필요량          | 권장<br>섭취량              | 주평균<br>섭취량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량  |
| 에너지(kcal)     | 803.72             | 803.72                 | 12.83       | 999.99   | 887.78  | 940.51  | 879.88  | 825.99   |
| 탄수화물(g)       | 0.00               | 0.00                   | 58.49       | 145.52   | 121.50  | 133.78  | 129.93  | 125.47   |
| 단백질(g)        | 20.33              | 20.33                  | 18.92       | 35.57  | 45.68   | 48.53   | 45.69   | 36.80  |
| 지방(g)         | 0.00               | 0.00                   | 22.59       | 30.62  | 22.51   | 22.96   | 17.77   | 18.80  |
| 비타민A(AE RAE)  | 183.05             | 256.25                 | 333.99      | 86.44  | 36.22   | 1,209.81  | 75.98   | 261.50   |
| 티아민(mg)       | 0.34               | 0.41                   | 0.67        | 0.52   | 0.55  | 0.87  | 0.65  | 0.78   |
| 리보플라빈(mg)     | 0.42               | 0.50                   | 0.51        | 0.46   | 0.36  | 0.48  | 0.59  | 0.67   |
| 비타민C(mg)      | 26.55              | 33.40                  | 34.54       | 57.76  | 15.99   | 30.32   | 27.04   | 41.59  |
| 칼슘(mg)        | 240.18             | 283.89                 | 288.09      | 219.37   | 239.07  | 485.74  | 223.72  | 272.56   |
| 철분(mg)        | 3.64               | 4.62                   | 6.09        | 5.95   | 5.17  | 7.29  | 6.48  | 5.57   |

\* 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)

|               |           | 05월 04일(월)   | 05월 05일(화)   | 05월 06일(수)   | 05월 07일(목)  | 05월 08일(금)  | 05월 09일(토)  | 05월 10일(일)   |
|---------------|-----------|--|--|--|---|---|---|--|
|               |           | · 잠곡밥<br>· 시금치된장국 (5.6.9)<br>· 청양공간장물고기 (5.6.10.13)<br>· 취나물볶음 (5.6)<br>· 납작비빔만두 (1.5.6.13)<br>· 총각김치(9)<br>· 참외 | · 스펀지라볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)<br>· 소고기배추국 (5.6.9.16)<br>· <b>해물떡집 (새우) (1.5.6.8.9.13.17)</b><br>· 속주나물무침<br>· 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18)<br>· 치즈볼 (1.2.5.6)<br>· 배추김치(9)<br>· 씨없는포도 | · 잠곡밥<br>· 바지락호박된장국 (5.6.18)<br>· 통골살김치찜 (5.6.9.10.13)<br>· 시금치고추장무침 (5.6.13)<br>· 가지미칼릭마요구이(1.2.5.6.13)<br>· 총각김치(9)<br>· 수제과일요거트 (2.11.13) | · 치킨마요덮밥 (따로배) (1.5.6.13.15)<br>· 감자사라다향도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>· 미소된장국 (5.6)<br>· <b>포두부볶음 (새우) (5.6.9.13.18)</b><br>· 나박김치(9)<br>· 요구르트(2) | · 잠곡밥<br>· <b>새우순두부계란탕(1.5.9.13)</b><br>· 미나리우생채 (13)<br>· 매콤닭봉령구이 (5.6.13.15)<br>· 씨없는오리 (5.6.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 메론 | · 잠곡밥<br>· 감자버섯찌개 (5.6.9.16)<br>· 납작면안동짬뽕 (5.6.13.15.16)<br>· 새송이고추장구이(5.6.13)<br>· 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13) | · 잠곡밥<br>· <b>해물볶음우동 (새우) (5.6.9.10.13.17.18)</b><br>· 새살삼안토끼 (1.5.6.9.10.15.16.18)<br>· 메밀김치전병 (5.6.13.17)<br>· 배추김치(9)<br>· 멘지카스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 아이스망고바 |
| 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 스펀지-수입산  | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산   | 국내산/국내산 베이컨-수입산  |
| 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>  | <b>새우-베트남</b>  | <b>새우-베트남</b>   | <b>새우-베트남</b>   | <b>새우-베트남</b>   | <b>새우-베트남</b>  |
| 영양소           | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량  | 주평균<br>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(㎍ 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.감