

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)	05월 16일(토)	05월 17일(일)			
	· 잡곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 닭가슴살고추장조림 (5.6.13.15) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 배추김치(9) · 꼬마방식빵 (2.5.6) · 배즙 (13)	· 잡곡밥 · 참치야채죽 (1.5.9) · 몬테크리스토센드위치 (1.2.5.6.10.13.14.15.16) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 수수부꾸미(5) · 배추김치(9) · 요플레닥터캡슐 (2)	· 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 매크스물고기 (5.6.13.16) · 영태살두부전 (1.5.6) · 홍각김치(9) · 스위트매실주스	· 잡곡밥 · 연근양공조림 (4.5.6.13) · 검은깨온두부 (5) · 브로콜리달걀볶음 (1) · 톨옥김치볶음 (5.9.10) · 우유(2) · 비타민플리 · 코코볼 (5.6)	· 잡곡밥 · 사과두부도넛 (1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 맥갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 배추김치(9) · 프루티주스	· 잡곡밥 · 김치된장국 (5.6.9) · 연두부회 (5.6.13) · 버섯간장물고기 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 국산콩두유(5) · 우리밀구운도넛 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 카스테라 (1.2.5.6) · 두부새우전국 (5.9) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)			
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 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			
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			
이끼/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			
우렁쟁이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
영태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	3.11	823.55	855.92	823.82	810.05	830.28	826.65	797.78
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.10	126.02	124.53	118.48	124.17	118.69	121.40	123.30
단백질(g)	20.33	20.33	15.19	29.25	34.67	29.45	33.67	27.60	31.69	32.90
지방(g)	0.00	0.00	24.71	21.34	23.08	24.11	18.06	25.24	22.27	17.75
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	197.83	78.42	77.93	106.28	701.02	25.52	24.46	472.57
티아민(mg)	0.34	0.41	0.77	0.35	0.59	0.30	1.81	0.80	0.97	1.10
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.20	0.30	0.67	0.42	4.35	0.28	0.38	0.42
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.27	22.20	13.44	17.41	57.79	20.49	22.55	27.26
칼슘(mg)	240.18	283.89	221.10	211.27	163.42	158.14	321.21	251.47	386.45	173.88
철분(mg)	3.64	4.62	3.24	2.82	2.23	3.33	4.83	2.99	3.62	2.66

* 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.계란, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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		05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)	05월 16일(토)	05월 17일(일)		
				· 잡곡밥 · 근대면장국 (5.6.9) · 날치알달걀찜 (1) · 방통나물무침 (5.6.13) · 콩나물두침 (5.6.13.15) · 옛날도나스 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 열무김치비빔국수 (5.6.9.13) · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 비빔어묵볶음 (1.5.6.13) · 리얼직화석쇠불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 오렌지	· 바론드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 피훈함국 (5.6.18) · 두부겨자냉채샐러드 (5.6.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 자메이카장각구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 우베버블티(2)	· 잡곡밥 · 닭개장 (5.6.15) · 알감자멸치조림 (5.6.13) · 옛날소시지부침 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 가지미튀김 (5.6) · 깎두기(9) · 양파소스 (5.6.13) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · 케이크 (1.2.5.6) · 시래기면장국 (5.6.9) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 홍각김치(9) · 배	· 장갈국수 (1.5.6) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 의성마늘직구닭 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 양고에이드(13)	· 잡곡밥 · 차돌박이면장국 (5.6.16) · 콩나물김무침 (5.6) · 부추장떡 (5.6) · 뜬갈비구이 (5.6.10.13.16) · 홍각김치(9) · 참외
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		
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, 견세우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.20	887.95	828.91	907.69	823.69	899.85	964.76	704.03
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.60	119.85	128.19	126.91	122.25	130.74	123.97	103.88
단백질(g)	20.33	20.33	16.19	35.07	29.01	33.54	43.69	32.20	42.90	30.33
지방(g)	0.00	0.00	25.21	28.30	21.95	28.00	15.25	26.57	33.07	17.85
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	185.19	269.63	129.94	237.50	129.90	158.95	82.11	19.39
티아민(mg)	0.34	0.41	0.50	0.46	0.44	0.46	0.53	0.59	0.94	0.75
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.52	0.61	0.32	0.58	0.67	0.44	0.49	0.59
비타민C(mg)	26.55	33.40	23.60	10.80	49.26	25.82	23.56	8.58	43.92	18.93
칼슘(mg)	240.18	283.89	212.41	202.51	198.65	293.17	175.95	191.75	220.29	146.65
철분(mg)	3.64	4.62	3.56	3.86	2.89	4.45	3.15	3.42	4.92	3.47

* 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)

주간 학교급식 영양량	05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)	05월 16일(토)	05월 17일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알른사브샤브(5.6.16) · 계란장조림(1.5.6.13) · 열무나물무침(5.6.13) · 부침갈치(2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 찹떡꼬치(4.5.14.19) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소불고기김치비빔밥(파로배식)(1.5.6.9.13.16) · 병글병글소세지(1.2.5.6.10.15.18) · 아욱된장국(5.6.9) · 멕시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 나박김치(9) · 레몬아이스티 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 몽골순두부탕(5.6.9.13) · 고구마채볶음(5) · 낙지야채볶음(5.6.13) · 연양식불고기전(1.2.6.16) · 총각김치(9) · 사과석류샐러드(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 냉샐러드파스타(1.2.3.5.6.12.13) · 매킨어육국(1.5.6) · 진미채볶음(5.6.13.17) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 옥살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 모시조개탕(5.6.18) · 애호박볶음(9.16) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 닭봉칠리소스구이(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 북어콩나물국(5.9) · 단호박견과류찜(4.13) · 더블치즈볼프라이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 매콤수비드연어(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 매론 	<ul style="list-style-type: none"> · 상감살김치볶음밥(5.6.9.10) · 유부국(5.6) · 탕평채(1.5.6.13.16) · 계란후라이(1.5) · 월리새우(1.5.6.9.10.12.13.16.18) · 깎두기(9) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.13)
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
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						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.54	857.78	980.22	822.44	867.85
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.76	132.39	135.99	124.45	121.48
단백질(g)	20.33	20.33	20.13	41.17	49.54	41.75	41.00
지방(g)	0.00	0.00	21.11	15.94	25.84	14.92	22.72
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	130.98	159.58	190.57	56.19	64.47
티아민(mg)	0.34	0.41	0.74	0.42	0.48	0.77	1.64
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.52	0.48	0.89	0.26	0.49
비타민C(mg)	26.55	33.40	24.72	7.40	60.85	12.64	34.25
칼슘(mg)	240.18	283.89	249.46	247.64	340.06	267.50	152.87
철분(mg)	3.64	4.62	5.14	5.65	5.88	5.54	2.83

* 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