

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)	05월 30일(토)	05월 31일(일)		
		· 잡곡밥 · 허쉬초코도넛 (1.2.5.6) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 으깬두부찜(5) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 네니아요구르트 (2)	· 잡곡밥 · 불고기낙지죽 (1.5.9.16) · 달걀오븐빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 팥이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 가지미살버터구이(2.5.6) · 배추김치(9) · 제로음료(13)	· 잡곡밥 · 삼겹살간장조림 (5.6.10.13) · 미역새우초우림 (5.6.9.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16) · 우유(2) · 아몬드후레이크 (5.6) · 저당초코볼 (2.5)	· 잡곡밥 · 감자국(5.6.9) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 백김치(9) · 우리쌀폭신폭신 케익(1.2.5.6) · 아이누리푸스 (13)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 미역된장국 (5.6.9) · 고추장닭볶음 (5.6.13.15) · 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 베스킨라빈스우유(2)	· 잡곡밥 · 두레주르롤케익 (1.2.5.6) · 순두부계란국 (1.5.9) · 쇠고기메추리알 조림 (1.5.6.13.16) · 잡채어묵볶음 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 과일모양에이드 (13)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품		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		
4) 콩/가공품		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		
돼지고기/가공품		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		
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품		중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
아귀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁챙이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	803.72	803.72	4.46	829.46	826.52	888.29	813.96	808.09	852.45
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.85	116.76	115.54	120.18	118.01	116.00	128.82
단백질(g)	20.33	20.33	14.15	28.26	35.96	28.99	23.92	33.18	30.48
지방(g)	0.00	0.00	29.00	27.05	22.12	31.17	26.35	22.21	21.42
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	120.18	45.36	128.86	280.42	26.10	377.76	136.51
티아민(mg)	0.34	0.41	0.55	0.32	0.42	0.64	0.80	0.79	0.41
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.52	0.34	0.58	0.87	0.29	0.67	0.39
비타민C(mg)	26.55	33.40	23.79	5.25	9.67	29.42	50.82	2.90	1.37
칼슘(mg)	240.18	283.89	252.51	289.17	201.42	341.49	177.94	815.88	214.42
철분(mg)	3.64	4.62	3.34	3.60	3.91	2.61	3.22	5.01	3.88

* 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.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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)	05월 30일(토)	05월 31일(일)
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알곤이동태찌개 (5.6) · 대패삼겹야채찜 (5.6.10.13) · 속깃두부우침 (5) · 유니짜장누들일떡볶이 (1.5.6.10.13.16) · 고구마맛탕 (5.13) · 배추김치 (9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭갈국수 (5.6.9.15) · 반미샌드위치 2(1.2.5.6.12.13.16) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치 (9) · 말바우유(2.13) · 야채춘권 (1.5.6.8.9.10.12.13.17.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 육은지감자탕 (5.6.9.10) · 야채달걀찜 (1.9) · 풋콩나물초우침 (5.6.13) · 피쉬앤칩스 (1.5.6) · 각두기(9) · 블루베리요거트 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알리오올리오 (1.5.6.9.10.13.18) · (새우) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15.18) · 메론 · 참치옥수수샐러드 (1.5.13) · 푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥(따로배식) (5.6.16) · 김치수제비국 (5.6.9) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 갯알나물볶음 (5.6) · 계란후라이 (1.5) · 파닭고기 (5.6.12.13.15) · 나박김치 (9) · 미숫가루 (2.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기우육 (5.6.16) · 스프대짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 갯알나물볶음 (5.6) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 배추김치 (9) · 오렌지 · 바삭침 (1.2.5)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품		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
4) 콩/가공품		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
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸-수입산
닭고기/가공품		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
낙지/가공품		중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다령어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
이끼/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
가리비/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
우렁쌈이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품		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
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.50	870.61	929.16	840.40	880.24
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.96	135.61	140.16	118.23	127.68
단백질(g)	20.33	20.33	17.98	39.21	38.92	34.17	44.15
지방(g)	0.00	0.00	22.05	18.03	23.24	23.62	20.39
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	166.20	129.54	228.68	202.97	103.60
티아민(mg)	0.34	0.41	0.58	0.78	0.56	0.55	0.42
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.70	0.92	0.70	0.78	0.41
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.82	33.69	55.45	8.00	18.13
칼슘(mg)	240.18	283.89	219.27	191.67	229.63	264.97	190.80
철분(mg)	3.64	4.62	4.69	4.98	5.06	3.79	4.92

* 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)

주간 학교급식 영양량		05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)	05월 30일(토)	05월 31일(일)		
		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
		· 잡곡밥 · 인도난빵 (1.2.5.6) · 바지락배추국 (5.6.9.18) · 치킨마라치니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 포도보코치니셀러드(2.5.6.13) · 유즐리멸치볶음(5.13) · 미니납작불고기전 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 월칼이된장국 (5.6.9) · 크래미오이무침 (1.5.6.8.13) · 마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 오리로스(5.6) · 총각김치(9) · 베스라라빈사이이스(1.2.5) · 부추겉절이(13)	· 소보루비빔밥 (파로배식) (1.5.6.9.13.16) · 바게트피자향 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 시금치된장국 (5.6.9) · 미니오징어초무침(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 썬키스트코코(13)	· 잡곡밥 · 오색감자옹심이국(5.6.9.17) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 참나물유부무침 (5.6.13) · 호떡쌀군만두 (1.5.6.15) · 총각김치(9) · 연유자용(2)	· 잡곡밥 (1.2.4.5.6.13) · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 상추파무침 (5.6.13) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 새우야채전 (1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 배	· 새우베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) · 황태콩나물국 (5.9) · 키위소스셀러드 (1.2.5.12.13) · 고추장채 (5.6.10.13.18) · 허니버터닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 꽃빵(5.6) · 물담뱃이버섯구이(5.6.13) · 총각김치(9)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품		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		
4) 콩/가공품		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		
돼지고기/가공품		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		
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품		중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
아귀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁쉥이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
국멸치, 견새우, 다시마		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
국멸치, 견새우, 다시마						새우-베트남	새우-베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.05	895.84	923.47	865.30	917.65	851.34	918.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.73	111.63	130.21	133.38	123.48	123.71	144.02
단백질(g)	20.33	20.33	18.06	47.91	29.81	48.47	35.42	49.29	52.51
지방(g)	0.00	0.00	26.21	27.42	29.79	17.41	29.61	16.17	14.19
비타민A(RAE)	183.05	256.25	137.16	116.95	102.08	218.65	110.95	93.66	105.91
티아민(mg)	0.34	0.41	0.57	0.38	0.49	0.57	0.84	0.97	0.90
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.56	0.37	0.51	0.76	0.59	0.59	0.63
비타민C(mg)	26.55	33.40	41.94	14.16	18.60	108.18	26.81	9.96	36.90
칼슘(mg)	240.18	283.89	276.02	307.35	285.03	272.31	239.40	216.60	193.24
철분(mg)	3.64	4.62	6.76	4.08	4.13	5.81	13.03	4.72	3.96

* 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