

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	06월 01일(월)	06월 02일(화)	06월 03일(수)	06월 04일(목)	06월 05일(금)	06월 06일(토)	06월 07일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 휘낭시에 (1.2.5.6)</li> <li>· 허트떡국 (1.5.6.16)</li> <li>· 참치두부소보로 (5.6.13)</li> <li>· 돈육골소스숙주볶음 (5.6.10.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 바나나우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 단호박죽(13)</li> <li>· 프렌치토스트 (1.2.5.6.13.14)</li> <li>· 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16)</li> <li>· 토마토달걀볶음 (1.5.12.13)</li> <li>· 백김치(9)</li> <li>· 오미자음료(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 낙지쇠고기전골 (5.6.16)</li> <li>· 닭다리살형경채 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 알감자스팜조림 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 깎두기(9)</li> <li>· 아이누리주스 (13)</li> <li>· 크리스피도넛 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 약과링도넛 (1.2.5.6)</li> <li>· 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18)</li> <li>· 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 임연수구이 (5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· <b>참다래주스 (키위) (13)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 생크림빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 쇠고기당면국 (5.6.9.16)</li> <li>· 시래기돈사태지짐 (5.6.10.13)</li> <li>· 오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17)</li> <li>· 백김치(9)</li> <li>· 미숫가루라떼 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 고구마슈빅데니쉬(1.2.5.6)</li> <li>· 통할살콩나물국 (5.9.18)</li> <li>· 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 심콩렐 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오셰프마시는주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미니말기/슈크림도넛(1.2.5.6)</li> <li>· 오징어무국 (5.6.17)</li> <li>· 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 장근장근프로바이오틱스(2)</li> </ul>
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 스펀-수입산	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
이귀/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							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.18	881.81	871.45	816.05	835.26
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.28	123.26	136.77	125.01	131.28
단백질(g)	20.33	20.33	14.37	32.87	27.72	26.39	29.07
지방(g)	0.00	0.00	24.35	27.26	22.37	21.60	19.84
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	127.87	176.01	263.62	59.48	47.13
티아민(mg)	0.34	0.41	0.45	0.60	0.29	0.34	0.54
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.46	0.59	0.58	0.25	0.28
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.97	6.33	19.36	55.84	72.27
칼슘(mg)	240.18	283.89	243.78	365.28	103.96	103.54	369.09
철분(mg)	3.64	4.62	3.81	3.22	2.63	2.14	8.16

\* 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)

주간 학교급식 영양량		06월 01일(월)	06월 02일(화)	06월 03일(수)	06월 04일(목)	06월 05일(금)	06월 06일(토)	06월 07일(일)				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 컵케익 (1.2.5.6)</li> <li>· 황태미역국 (5.6)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13)</li> <li>· 시금치고추장무침 (5.6.13)</li> <li>· 쇠고기잡채 (5.6.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 새싹노도도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· <b>새우순두부계란탕(1.5.9.13)</b></li> <li>· 갈치우조림 (5.6.13)</li> <li>· 오리엔탈상추무침 (5.6.13)</li> <li>· 간장마늘치킨 (1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· <b>골드키위</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16)</li> <li>· 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 단무지무침(13)</li> <li>· 오리엔탈자몽샐러드(1.2.5.6.13)</li> <li>· 계란후라이 (1.5)</li> <li>· 퀴바로우 (1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 짬뽕군만두 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 근대민장국 (5.6.9)</li> <li>· 더덕오이무침 (5.6.13)</li> <li>· 한우불고기 (5.6.13.16)</li> <li>· 더커진야채고기완자 (1.2.5.6.10.16)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 간식구러미 (1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 도토리묵냉국(파로배식)(5.6.9.16)</li> <li>· 아채졸면무침 (5.6.12.13)</li> <li>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 쇠고기마늘 (5.6.16)</li> <li>· 고무마늘프러스 (1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· <b>열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 얼린김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18)</li> <li>· <b>새우하가우(1.5.6.9.10.15.16.17.18)</b></li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 매운</li> <li>· 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 올데이주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 블루베리찰떡(5)</li> <li>· 배추된장국 (5.6)</li> <li>· 열갈이무침 (5.6.13)</li> <li>· 마파두부 (5.6.10.12.13)</li> <li>· 후라이드장각구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>				
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				
다령어/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		<b>새우-베트남</b>										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.72	873.32	892.93	927.91	859.13	976.56	1,059.59	953.51		
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.62	130.33	124.40	127.74	115.64	156.97	172.81	148.76		
단백질(g)	20.33	20.33	19.12	29.97	29.97	29.97	59.36	43.68	31.83	32.52	38.22	
지방(g)	0.00	0.00	22.26	24.69	24.69	24.69	20.16	18.21	22.92	24.58	26.66	20.70
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	189.96	201.59	135.42	211.23	189.96	189.96	211.61	101.73	87.45	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.83	0.72	0.65	1.65	0.32	0.32	0.83	0.42	0.51	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.65	0.44	0.41	1.17	0.54	0.54	0.68	0.42	0.41	
비타민C(mg)	26.55	33.40	33.14	20.72	51.07	45.35	10.43	10.43	38.13	25.91	15.71	
칼슘(mg)	240.18	283.89	203.09	153.05	202.89	284.29	124.37	124.37	250.82	207.03	268.65	
철분(mg)	3.64	4.62	4.94	4.55	4.89	6.16	4.88	4.88	4.22	3.32	6.03	

\* 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	06월 01일(월)	06월 02일(화)	06월 03일(수)	06월 04일(목)	06월 05일(금)	06월 06일(토)	06월 07일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 오색우삼 (1.5.8.13.16)</li> <li>· 닭갈비 (5.6.13.15)</li> <li>· 바섯어묵볶음 (1.5.6.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 참외</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>· 미니잔치국수 (1.5.6)</li> <li>· 파프리카오이샐러드(1.5.6.8.13)</li> <li>· 회오리감자 (2.5.6)</li> <li>· 나박김치(9)</li> <li>· 아침애주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 쇠고기감자국 (5.6.16)</li> <li>· 계란장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 제육볶음 (5.6.10.13)</li> <li>· <b>애호박새우살볶음(9.13)</b></li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 슈스틱 (1.2.5.6)</li> <li>· 케일양배추쌈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 닭가슴살볶음밥 (1.5.6.13.15.18)</li> <li>· 닭은백합국 (5.6.18)</li> <li>· 상석목우침 (2.5.6)</li> <li>· 오지치즈후라이 (2.5.6.10)</li> <li>· 바베큐푼림 (5.6.10.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 고추장찌개 (5.6.10)</li> <li>· 손살포침닭 (5.6.13.15.16)</li> <li>· <b>아귀콩나물찜(새우) (5.6.9.13.17.18)</b></li> <li>· 방풍나물우침 (5.6.13)</li> <li>· 홍각김치(9)</li> <li>· 딸기칩라떼 (2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 얼큰계란탕 (1.5.6.9.13)</li> <li>· 콩나물우침(5)</li> <li>· <b>새우미나리전 (5.6.9.13)</b></li> <li>· 목살고추장구이 (5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 동물모양편향 (1.2.5.6)</li> <li>· 영이나물</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 사골우거지국 (5.6.16)</li> <li>· 고사리나물볶음 (5.6)</li> <li>· 광장시창고기완자전 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 생선가스 (1.5.6)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 타르트르소스 (1.5.13)</li> <li>· 배</li> </ul>
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		<b>새우-베트남</b>	<b>새우-베트남</b>	<b>새우-베트남</b>	<b>새우-베트남</b>	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.16	805.14	839.30	896.12	1,065.73
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.00	129.06	136.43	114.88	139.80
단백질(g)	20.33	20.33	19.03	42.07	22.85	48.53	47.08
지방(g)	0.00	0.00	21.98	12.72	22.36	24.60	33.58
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	154.68	130.58	75.25	170.76	236.36
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.48	0.58	0.88	0.72
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.58	0.44	0.45	0.60	0.60
비타민C(mg)	26.55	33.40	51.14	32.61	132.23	21.04	31.18
칼슘(mg)	240.18	283.89	277.85	182.32	331.65	222.63	283.86
철분(mg)	3.64	4.62	4.18	3.21	3.38	4.80	4.99

\* 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