

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	06월 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)	06월 13일(토)	06월 14일(일)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 김구이 · 배추김치(9) · 두레주르티케이크(1.2.5.6) · 티항지격주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크래미계란죽 (1.5.6.8.13) · 화게익 (1.2.4.5.6.13) · 연두부회 (5.6.13) · 닭가래볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 캐플주스 (12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 팔고구마촉촉케이크(1.2.5.6) · 감자국(5.6.9) · 매운사태탕 (5.6.10.13) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 비타500(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 부추스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 베이컨떡말이 (10) · 우유(2) · 크리치오 (2.5.6) · 고단백/베리시리얼바(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 블루베리팬케익 (1.2.5.6) · 김치콩나물국 (5.9) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 애그랑탱 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 후레쉬우유스 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우리밀초코파이 (1.2.5.6) · 두부새우젓국 (5.9) · 감자돈육짜들이 (5.6.9.10.13) · 스텝새송이구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 총각김치(9) · 딸기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미역된장국 (5.6.9) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 숯불닭다리살구이 (5.6.15) · 배추김치(9) · 클레이즈도넛 (1.2.5.6) · 비타한라봉주스 (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	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/	팔리핀/			
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	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.37	812.09	846.72	805.64	946.69	823.43	903.69	865.54
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.46	119.01	141.42	131.73	130.50	130.13	124.31	135.05
단백질(g)	20.33	20.33	13.92	25.55	29.19	30.07	34.40	26.22	34.49	30.84
지방(g)	0.00	0.00	23.62	24.36	16.74	16.94	30.61	21.06	29.48	21.33
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	251.60	83.64	523.57	69.39	525.97	55.42	74.58	103.61
티아민(mg)	0.34	0.41	0.74	0.53	0.75	0.65	1.35	0.41	0.63	0.35
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.31	0.69	0.64	1.07	0.25	0.61	0.33
비타민C(mg)	26.55	33.40	33.72	15.81	13.37	23.30	87.66	28.48	11.58	38.08
칼슘(mg)	240.18	283.89	229.86	154.69	292.18	143.33	379.48	179.64	364.04	298.39
철분(mg)	3.64	4.62	4.03	3.08	2.69	2.93	7.89	3.55	4.69	4.43

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		06월 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)	06월 13일(토)	06월 14일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 벼섯만두국 (1.5.6.10.13.16.18) · 취나물볶음 (5.6) · 레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13) · 닭데리야끼구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 배	· 잡곡밥 · 김치된장국 (5.6.9) · 자연채소찜/소스(5.6.13) · 오리불고기 (5.6.13) · 자반고등어구이 (5.6.7) · 총각김치(9) · 모나카(2.6)	· 날치알주먹밥 · 물냉면 (따로배식) (1.3.5.6.13.16) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 리얼직화석쇠불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 열무김치(9) · 웰치블로미자재이드(13)	· 잡곡밥 · 꽃계탕 (5.6.8.17) · 납작면안동찜닭 (5.6.13.15.16) · 가지나물(5.6) · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 데르프과일젤리 · 사과	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 아삭고추원장무침(5.6.13) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 모듬구이 (2.5.6.9.10.15.16) · 배추김치(9) · 수박	· 비프토마토하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 시금치된장국 (5.6.9) · 날치알달걀찜(1) · 숙주나물무침 · 배추김치(9) · 블루베리바나나스무디(2) · 텐더치킨샐러드 (따로배식) (1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잡곡밥 · 환우장터국밥 (5.6.9.16) · 마늘종돼지고기볶음(5.6.10.13) · 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 석박지(9) · 메론
식재료	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/	국내산/	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									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.48	886.33	951.98	996.34	826.61	818.66	1,000.67	752.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.12	119.59	132.08	144.44	123.94	101.14	115.11	129.04
단백질(g)	20.33	20.33	19.57	46.13	54.84	35.96	39.13	40.56	44.62	26.10
지방(g)	0.00	0.00	24.31	23.48	21.19	29.36	18.99	26.55	39.94	14.22
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	186.14	106.64	273.19	186.79	198.00	166.08	256.95	80.18
티아민(mg)	0.34	0.41	0.68	0.41	0.92	0.49	0.64	0.92	0.66	0.45
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.71	0.50	0.88	0.99	0.65	0.52	0.75	0.41
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.29	16.23	30.94	21.98	16.30	26.00	27.77	15.49
칼슘(mg)	240.18	283.89	198.70	223.40	171.48	197.02	266.19	135.42	297.62	251.43
철분(mg)	3.64	4.62	5.07	5.25	7.83	4.80	4.43	3.02	5.08	6.22

* 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 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)	06월 13일(토)	06월 14일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 비지락우국 (5.9.18) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 골드키위	· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 미소된장국 (5.6) · 칠리베리컨설러드 (1.5.6.10.12.13.18) · 나박김치(9) · 도깨비핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 돌주스 (13)	· 잡곡밥 · 참깨수제비국 (1.5.6.9.15) · 오이미역초우침 (13) · 반반치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 해물스파게티(새우) (1.2.5.6.9.12.13.17) · 갈릭크로와상 (1.2.5.6) · 어묵국(1.5.6) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 콘크림참박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 파인애플	· 잡곡밥 · 쌍봉순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 참나물우침 (5.6) · 오고노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 따옴트위스트 (2)	· 잡곡밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 총각김치(9) · 참외	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 배추된장국 (5.6) · 열우나물우침 (5.6.13) · 계란후라이 (1.5) · 치즈스틱 (1.2.5.6) · 닭봉령간장구이 (5.6.13.15.18) · 단호박생크림샐러드(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 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	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	
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, 견세우, 다시마	국내산				새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	14.13	825.99	995.25	858.64	975.07	931.37	818.46	949.47
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.03	132.12	135.17	132.98	149.35	109.56	112.86	120.72
단백질(g)	20.33	20.33	17.32	28.63	45.68	37.21	40.73	44.48	35.53	42.49
지방(g)	0.00	0.00	24.66	18.99	29.54	19.00	23.53	33.43	23.07	31.43
비타민A(RAE)	183.05	256.25	140.40	51.74	160.92	109.21	166.74	213.39	49.92	225.96
티아민(mg)	0.34	0.41	0.91	0.70	0.74	0.43	1.78	0.90	0.76	0.54
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.52	0.33	0.69	0.34	0.58	0.64	0.46	0.65
비타민C(mg)	26.55	33.40	36.45	55.17	35.15	33.95	35.03	22.96	19.98	14.82
칼슘(mg)	240.18	283.89	243.54	215.66	256.10	164.95	302.65	278.33	173.23	378.54
철분(mg)	3.64	4.62	4.04	4.44	4.54	2.48	4.26	4.50	3.53	4.35

* 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