

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)			
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 육개장(5.6.16) · 한우알감자조림(5.6.13.16) · 오삼불고기(5.6.10.13.17) · 백김치(9) · 편지주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 한우미역죽(5.6.16) · 폭파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) · 삼지조림(5.6.13) · 용가리치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.18) · 백김치(9) · 덴마크드링킹요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 파스키에빵(1.2.5.6) · 감자계란국(1.5.6.9) · 짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16) · 가마보꼬연근전(1.5.6) · 배추김치(9) · 주스(12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 새우스크림볼에그(1.2.5.9.13) · 치즈떡갈비꼬치(1.5.6.10.13.15.16) · 백김치(9) · 우유(2) · 그레놀라시리얼(5.6) · 오곡초코바(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 낙지연포탕(5.6.9.18) · 사태고구마찜(5.6.10.13) · 순두부마파륙음(1.5.6.13.18) · 배추김치(9) · 딸바라떼(13) · 참치오이샌드위치(1.2.5.13) 			
식재료	원산지	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 베이컨-수입산	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, 건새우, 다시마 국내산				새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.12	805.92	882.61	801.74	943.38	870.91	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.96	122.50	131.84	124.55	118.12	117.49	
단백질(g)	20.33	20.33	15.65	25.73	33.81	29.36	37.68	39.39	
지방(g)	0.00	0.00	26.39	22.28	23.31	19.06	33.58	26.11	
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	293.47	639.00	93.76	374.52	310.01	50.06	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.69	0.46	0.55	0.36	1.30	0.76	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.49	0.27	0.37	0.41	0.85	0.55	
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.38	20.59	12.60	17.34	27.04	19.33	
칼슘(mg)	240.18	283.89	261.23	244.86	365.84	176.04	331.84	187.57	
철분(mg)	3.64	4.62	3.55	4.54	2.07	2.90	4.22	4.01	

* 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		06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)				
		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 북어콩나물국 (5.9) · 공심채볶음 (5.6.9.13.18) · 뜰밭비구이 (5.6.10.13.16) · 씨먹는오리 (5.6.13) · 총각김치(9) · 수박화채 (키위)(11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 애고타르트 (1.2.5.6) · 소고기배추국 (5.6.9.16) · 로제짬뽕 (2.5.6.10.15.16) · 콩나물김치무침 (5.6) · 멘보샤 (새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 참외 	<ul style="list-style-type: none"> · 열무보리비빔밥 (따로배 식)(5.6.9.16) · 영란마요소김밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 청국장 (5.6.9.10) · 감자채마늘행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 빅요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 두부참치카나페 (1.3.5.6.13) · 들깨고사리나물 (5.6) · 삼겹살김치볶음 (5.6.9.10) · 총각김치(9) · 과일요플레샐러드(키위) (2.4.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥 (5.6.16) · 바지락훈박된장국(5.6.18) · 오이지무침 (5.6.13) · 새송이버섯전 (1.5.6) · 우리팍전 (1.2.5.6.10.15.16) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 수리취꿀떡 · 씨없는포도 				
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		
이귀/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		
우렁쉥이/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, 견새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	10.51	834.53	899.78	887.29	975.50	843.89		
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.96	119.77	131.87	125.64	126.22	117.46		
단백질(g)	20.33	20.33	18.91	33.05	42.82	45.64	43.92	44.39		
지방(g)	0.00	0.00	25.12	23.87	21.38	24.29	32.52	21.83		
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	183.34	259.85	109.79	262.10	146.23	138.71		
티아민(mg)	0.34	0.41	0.79	1.00	0.68	0.74	0.81	0.70		
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.74	0.63	0.63	1.10	0.72	0.61		
비타민C(mg)	26.55	33.40	36.80	56.45	29.82	40.79	31.88	25.07		
칼슘(mg)	240.18	283.89	247.33	119.20	163.26	445.53	265.87	242.81		
철분(mg)	3.64	4.62	4.95	2.91	4.47	7.41	4.48	5.46		

* 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)

		06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)			
		* 잡곡밥 * 매통순두부찌개 (5.6.9.10) * 쌀추겉절이 (5.6.13) * 텃콩채 (1.5.6.13.16) * 부침글장각구이 (2.5.6.13.15.16) * 배추김치(9) * 부침글로스 (1.2.5.13) * 매운	* 감바스라이스 (새우) (2.5.9.10.13.18) * 유부국(5.6) * 호두사과샐러드 (1.2.5.6.13.14) * 비빔나물무침 (5.6.13) * 맨치까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) * 풀대구구이 (1.2.5.6.12.13) * 배추김치(9)	* 잡곡밥 * 해물수제비국 (새우) (5.6.9.13) * 계란고추장조림 (1.5.6.13) * 들깨떡볶고기 (5.6.10.13) * 건파래볶음 (5.6.13) * 오이김치(9) * 수박	* 마제덮밥 (1.5.6.10.12.13.18) * 누텔라생크림와플(1.2.5.6.13) * 알칼이배추국 (5.6.9.16) * 골뱅이무침 (5.6.13) * 나박김치(9) * 알리주스(13)			
주간 학교급식 영양량								
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
4) 콩/가공품	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			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
국멸치, 견새우, 다시마	국내산	새우-베트남	새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	10.47	866.10	873.43	816.92	994.94	
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.81	128.24	129.01	112.11	131.30	
단백질(g)	20.33	20.33	20.85	40.10	42.84	50.89	49.95	
지방(g)	0.00	0.00	22.33	20.32	19.85	16.60	30.72	
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	235.93	170.94	136.16	264.54	372.08	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.75	0.76	0.38	0.89	0.94	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.65	0.53	0.48	0.51	1.08	
비타민C(mg)	26.55	33.40	27.44	24.92	26.15	8.74	49.95	
칼슘(mg)	240.18	283.89	282.14	226.66	265.59	243.12	393.17	
철분(mg)	3.64	4.62	4.98	4.14	3.43	4.39	7.96	

* 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.갯