

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	06월 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)	06월 27일(토)	06월 28일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 생크림초코머핀 (1.2.5.6) · 들깨우채국 (5.6.9) · 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 공중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 노티드주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치야채죽 (1.5.9) · 인절미토스트 (2.5.6.14) · 매콤소불고기 (5.6.13.16) · 가지미살버터구이(2.5.6) · 총각김치(9) · 아몬드브리즈 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · · 숙주새우게란볶음 (1.5.6.9.13.18) · 한입큰떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 블루베리미니도넛(1.2.5.6) · 수박주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · · 견세우마늘종 (5.6.9.13) · 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 수채소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 바나나 · 오레오즈 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자탕 (1.6) · 파개장(5.6.16) · 사태김치퐁 (5.6.9.10.13) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 백김치(9) · 사과주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 초코휘낭시에 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 중화풍오징어볶음 (5.6.9.13.16.17.18) · 미니견과류함박 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16) · 깍두기(9) · 플러드주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 명태살두부전 (1.5.6) · 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
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
다량어/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
우렁챙이/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
에너지(kcal)	803.72	803.72	6.28	813.81	927.28	808.41	874.38
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.30	125.45	126.12	126.71	131.64
단백질(g)	20.33	20.33	15.40	31.51	42.84	28.23	31.15
지방(g)	0.00	0.00	24.30	21.29	25.74	19.60	27.38
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	104.12	38.96	91.58	104.68	206.24
티아민(mg)	0.34	0.41	0.54	0.50	0.37	0.68	0.59
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.56	0.28	0.86	0.40	0.87
비타민C(mg)	26.55	33.40	41.12	43.58	9.31	63.54	29.81
칼슘(mg)	240.18	283.89	350.30	277.37	283.49	160.86	820.03
철분(mg)	3.64	4.62	5.34	3.51	3.57	3.32	13.44

* 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 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)	06월 27일(토)	06월 28일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 로제소스스파게티(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13) · 매크어육국(1.5.6) · 명엽채조림(5.6.13) · 김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 옥살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · 파인애플소스샐러드(1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 호박된장국(5.6) · 순대찜(2.5.6.10.13.16) · 불우베리우쌈 · 누들밀떡볶이(1.5.6.13) · 모듬야채튀김(5.6) · 오리훈제 · 총각김치(9) · 사과	· 헝지스자라다탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 사골칼국수(1.5.6.9.13.16) · 새우만두찜(1.5.6.9.10.13.16.18) · 수제배추겉절이(9.13) · 섹박지(9) · 키위에이드(13)	· 잡곡밥 · 비빔메밀국수(3.5.6.13.16) · 오이미역냉국(5.6.13.16) · 수육(5.6.10) · 불어육과리고추(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 마늘소스(5.6.13) · 미니건빵(2.5.6) · 알배기쌈(5.6.13)	· 잡곡밥 · 오징어콩나물국(5.9.17) · 열무나물우침(5.6.13) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 수박	· 돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) · 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 감자옹심이국(5.6.9.17) · 도토리묵배추우침(5.6.13) · 나박김치(9) · 파홍주스(13)	· 잡곡밥 · 등뼈감자탕(2.5.6.9.10) · 띠락논메추리알(1.2.5.6.13.16) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13) · 콩나물냉채(1.5.6.8.13) · 깍두기(9) · 참외
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 베이컨-수입산	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	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	10.49	944.58	890.33	933.74	842.46	828.99	716.42	749.61
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.73	126.53	125.53	130.76	128.15	112.30	122.95	94.74
단백질(g)	20.33	20.33	18.17	44.36	29.69	33.84	45.03	46.70	34.54	45.57
지방(g)	0.00	0.00	25.10	27.65	29.98	29.65	15.48	19.80	10.13	19.20
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	155.41	119.41	110.75	153.78	108.13	284.95	59.00	149.51
티아민(mg)	0.34	0.41	0.96	2.68	0.37	0.28	1.05	0.42	1.05	0.73
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.50	0.62	0.35	0.49	0.69	0.37	0.53	0.64
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.65	49.10	14.06	51.97	24.79	8.34	87.17	33.71
칼슘(mg)	240.18	283.89	237.90	271.20	120.46	302.55	146.62	348.69	286.07	258.37
철분(mg)	3.64	4.62	8.85	4.03	5.15	3.66	29.02	2.39	4.46	4.79

* 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 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)	06월 27일(토)	06월 28일(일)
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 혼합쌀미역국 (5.6.18) · 분모자짜장짬뽕 (1.5.6.13.15.16) · 달걀찜 (1.9) · 방풍나물우침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭다리살포케 (1.5.6.8.12.13.15.18) · 아욱된장국 (5.6.9) · 애호박쇠고기볶음(9.16) · 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15) · 나박김치(9) · 생토마토쥬스 (2.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 오이참깨초우침 (13) · 녹차야채볶음 (5.6.13) · 연향식물고기전 (1.2.6.16) · 백김치(9) · 콩크러쉬 (1.2.5.6) · 김가루 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 쇠고기참나물샐러드(1.5.13.16) · 유린기 (1.2.5.6.12.13.16) · 통등심돈까스 (5.16.18) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 총각김치(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · 근약골뱅이우침 (5.6.13) · 브로콜리행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 통등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기우육 (5.6.16) · 깻잎나물볶음 (5.6) · 감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) · 닭봉바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 빙그레요플레 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 중국식볶음밥 (새우) (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) · 케란파국(1.9) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 단우지우침(13) · 돈육마늘강장 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 피자소스 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 망고그린샐러드 (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
녹차/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						새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.48	809.41	881.96	970.96	879.07
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.39	121.25	138.13	117.25	122.85
단백질(g)	20.33	20.33	16.68	34.93	37.03	41.27	38.62
지방(g)	0.00	0.00	24.93	18.96	19.95	15.49	24.29
비타민A(RAE)	183.05	256.25	202.87	171.14	181.93	511.29	92.84
티아민(mg)	0.34	0.41	0.57	0.50	0.36	1.06	0.48
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.66	0.66	0.46	1.12	0.59
비타민C(mg)	26.55	33.40	33.24	36.80	35.75	51.42	25.50
칼슘(mg)	240.18	283.89	267.97	277.88	313.72	347.96	184.59
철분(mg)	3.64	4.62	4.11	4.49	3.20	6.46	3.13

* 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