

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)	07월 04일(토)	07월 05일(일)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 별속떡국(1.5.6.16) · 고추장닭볶음(5.6.13.15) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 백김치(9) · 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 누룽지 · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) · 메추리알볶어묵(1.5.6.13) · 흑임자한돈불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 장양루피과채음료(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우레주르미니케익(1.2.5.6) · 새우원형국(1.2.5.6.9.13.15.18) · 베이컨맛살전(1.5.6.8.10) · 치킨네틱(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 에너지드링크 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크림치즈모카번(1.2.5.6) · 김치국(9) · 시래기돈사태지침(5.6.10.13) · 시금치팽이달걀볶음(1.5) · 총각김치(9) · 미니콜(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우화과편케익(1.2.5.6) · 버섯찌개(5.6.9.16) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 수수부꾸미(5) · 백김치(9) · 사인머스켓주스(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 브라우니(1.2.5.6) · 콩나물국밥(5.9.16) · 닭다리살청경채(5.6.13.15.18) · 스펀두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 채소담은키위사과(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 보름달빵(1.2.5.6) · 감자국(5.6.9) · 콩치김치조림(5.6.9) · 로제미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 에이드주스(파우치) 			
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			
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			
우렁쟁이/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	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.81	880.33	944.31	804.57	806.61	816.10	818.99	827.32
탄수화물(g)	0.00	0.00	63.69	148.81	147.85	121.06	122.79	124.80	104.48	129.24
단백질(g)	20.33	20.33	15.16	34.94	31.32	31.53	32.70	27.91	31.03	22.61
지방(g)	0.00	0.00	21.15	14.58	23.43	20.06	19.16	20.99	29.02	24.23
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	103.16	61.00	163.64	109.32	147.35	34.50	76.64	85.59
티아민(mg)	0.34	0.41	0.40	0.35	0.40	0.42	0.57	0.26	0.34	0.83
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.41	0.46	0.45	0.35	0.59	0.20	0.40	0.34
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.58	7.01	59.53	17.09	8.85	10.42	69.03	12.68
칼슘(mg)	240.18	283.89	256.28	327.35	204.37	304.71	200.70	244.27	227.37	230.18
철분(mg)	3.64	4.62	3.42	3.83	3.94	3.02	3.54	2.77	3.67	4.03

* 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

(중식)

		06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)	07월 04일(토)	07월 05일(일)		
		주간 학교급식 영양량		· 잡곡밥 · 연두부엌은국 (1.5.9) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 대패삼겹된장볶음 (5.6.10.13) · 호떡쌀곰만두 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 수박	· 잡곡밥 · 닭곰탕 (9.15) · 고등어무조림 (5.6.7.13) · 열갈이우침 (5.6.13) · 새우까스 소스 마로배식 (1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9) · 배 · 초코찰떡 (2.5)	· 날치알밥 (9) · 메일소바(따로 배식) (3.5.6.7.9.13.18) · 가츠산도 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18) · 가지토육볶음 (5.6.10.13.18) · 열무김치 (9) · 코코팜메론라떼 (2)	· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 미나리무생채 (13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 오이김치(9) · 풋토마토 (12.13) · 스틱김자반 (5)	· 잡곡밥 · 비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 파채 (5.6.13) · 무늘어육볶음 (1.5.6.13) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 참외	· 돈코치라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 미니뉴욕식חתو그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 고기/김치만두 찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 배추김치(9) · 자연그대로 제주 주스(2.13)	· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 캠달홍볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 홍파베리샐러드 (1.2.5.6.13)
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		
아귀/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, 견세우, 다시마	국내산									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.94	844.47	884.40	996.19	879.94	813.01	1,100.22	805.51
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.85	117.83	129.52	157.28	128.16	113.47	131.86	104.64
단백질(g)	20.33	20.33	16.60	35.81	35.69	35.53	37.89	37.40	44.11	42.67
지방(g)	0.00	0.00	24.55	24.19	23.61	25.48	24.64	21.88	44.96	23.17
비타민A(RAE)	183.05	256.25	156.09	176.39	123.50	211.04	148.37	121.16	45.77	159.72
티아민(mg)	0.34	0.41	0.81	1.18	0.43	0.47	1.07	0.92	0.89	0.40
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.74	0.78	0.56	1.08	0.62	0.63	0.49	0.62
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.99	16.88	17.61	27.87	27.79	24.82	44.40	32.09
칼슘(mg)	240.18	283.89	258.73	174.61	200.77	504.95	192.07	221.24	231.82	230.58
철분(mg)	3.64	4.62	6.34	13.09	3.90	5.49	5.99	3.23	4.05	4.90

* 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 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)	07월 04일(토)	07월 05일(일)			
	· 잡곡밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · 브로콜리두부우침(5) (1.2.5.6.10.13) · 총각김치(9) · 수제과일요거트(2.11.13)	· 스펀지샌드떡볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 바지락배추국 (5.6.9.18) · 두끼크림떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17) · 애호박볶음(9) · 불게이노들갈비구이 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	· 잡곡밥 · 북어우국(5.6) · 아삭고추된장우침(5.6.13) · 채육볶음 (5.6.10.13) 해물파전 (새우) (1.5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 양배추쌈 (5.6.13) · 자두	· 치킨마요덮밥(파로배 식)(1.5.6.13.15) · 햄도미야 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 오징어야채초무침(5.6.13.17) · 나박김치(9) · 알라이브주스(13)	· 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 케란장조림 (1.5.6.13) · 삼색죽우침(2.5.6) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 메이플호두타르트(1.2.5.6.14) · 총각김치(9)	· 잡곡밥 · 알곤이동태찌개(5.6) · 시금치우침(13) · 김팔이떡만두갈경 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 닭볶음탕장구이(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 라면부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 콘드레나물(5.6) · 가지미워김(5.6) · 영랑한떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 양파소스(5.6.13) · 아이스크림(1.2.5)			
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 스팸-수입산	국내산/국내산	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			
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	11.44	856.58	988.91	821.37	948.27	863.26	828.63	997.96
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.92	124.98	125.08	121.52	122.04	133.78	126.48	140.84
단백질(g)	20.33	20.33	20.78	41.05	47.03	43.76	53.74	43.46	37.93	45.15
지방(g)	0.00	0.00	22.30	20.59	31.20	15.51	26.21	15.73	17.47	25.91
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	140.22	186.53	143.67	63.36	148.39	159.18	147.73	107.37
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.50	0.74	0.92	0.76	0.44	0.61	0.67
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.65	0.48	0.42	0.68	0.71	0.50	0.92
비타민C(mg)	26.55	33.40	33.31	41.48	33.30	42.52	34.37	14.86	14.52	21.31
칼슘(mg)	240.18	283.89	257.09	300.78	313.49	175.48	265.43	230.26	207.87	320.72
철분(mg)	3.64	4.62	4.34	3.91	4.86	3.62	4.34	4.99	10.71	3.20

* 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