

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)	07월 11일(토)	07월 12일(일)
					· 잡곡밥 · 플랫파운드 (1.2.5.6.14) · 옥살김치찌개 (5.9.10) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16. 17.18) · 허브훈제닭다리 살(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 너를위한음료 (13)	· 잡곡밥 · 전복소라죽 (9.18) · 카야팸토스트 (2.5.6.13.14) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 차돌박이숙주볶 음(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 액티비아(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 감자채마늘행북 음 (1.2.5.6.10.15.1 6) · 소스팔팔닭가슴 살(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 단킨도넛 (1.2.5.6) · 스위트주스	· 잡곡밥 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) · 멸치고추장볶음 (4.5.6.13.14) · 트리플소세지볶 음 (2.5.6.10.13.15. 16) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 우유(2) · 견과류 (2.4.14.19) · 시리얼(5.6)	· 잡곡밥 · 육개장(5.6.16) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 연두부회 (5.6.13) · 백김치(9) · 카프리썬 · 우유쥬스케익 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 달걀도넛 (1.2.5.6) · 애호박찌개 (5.6.10) · 삼치조림 (5.6.13) · 연양식물고기산 적볶음 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 추잉도넛 (1.2.5.6) · 두부새우젓국 (5.9) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 닭다리살간장조 림(5.6.13.15.18) · 백김치(9) · 미니바나나우유 (2)
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)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산
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, 건새우, 다시마 국내산											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	3.61	827.43	810.08	837.66	853.55	834.95	854.81	837.98	
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.97	123.69	123.25	128.50	123.01	128.63	129.49	122.40	
단백질(g)	20.33	20.33	15.13	34.64	34.92	26.44	31.30	28.32	29.88	32.09	
지방(g)	0.00	0.00	23.90	20.84	18.31	23.15	25.84	21.08	22.27	22.85	
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	82.69	121.14	36.96	51.49	163.25	40.60	17.19	57.26	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.53	0.58	0.38	0.47	0.40	0.81	0.44	0.41	
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.48	0.36	0.60	0.40	0.61	0.42	0.26	0.42	
비타민C(mg)	26.55	33.40	9.14	16.55	6.79	8.00	6.83	7.56	48.47	11.00	
칼슘(mg)	240.18	283.89	211.36	168.14	194.60	161.34	363.93	168.77	269.60	276.90	
철분(mg)	3.64	4.62	4.18	2.54	4.99	8.50	2.21	2.66	4.88	2.78	

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)	07월 11일(토)	07월 12일(일)
		· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 야채달걀찜 (1.9) · 삼겹살쭈꾸미볶음 (5.6.10.13) · 버섯아욱볶음 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 천도복숭아(11) · 잿알우쌈	· 잡곡밥 · 뽕니치즈케이크(1.2.5.6) · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 도토리묵아채무침(5.6.13) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 가지전(1.5.6) · 고가원자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 총각김치(9)	· 갖잡치주먹밥 (1.5.9) · · 나가사끼짬뽕(새우) (5.6.9.10.13.17.18) · 칠리베이컨샐러드 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 명랑햇도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 석류홍초아이스티(11.13)	· 잡곡밥 · 우진고사리해장국 (2.3.5.6.10.13.16) · 오이부추무침 (13) · 코다리단호박강정(4.5.6.12.13) · 순살닭고기 (5.6.12.13.15) · 짬두기(9) · 사과	· 잡곡밥 · 피총합국 (5.6.18) · 참나물유부무침 (5.6.13) · · 새우아채전 (1.5.6.9.13) · 고추장삼겹살국 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 저당월도른 (2.11) · 영이나물	· 바나드카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) · 김치어묵국 (1.5.6.9) · · 애호박새우살볶음(9.13) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 짬두기(9) · 오리엔탈샐러드 (2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 얼큰쇠고기무국 (5.6.16) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 열우나물무침 (5.6.13) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 배
		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	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
		우렁챙이/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, 견세우, 다시마 국내산			새우-베트남	새우-베트남	새우-베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.64	798.79	876.29	946.87	833.45	950.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.15	111.27	121.64	136.35	114.84	117.41
단백질(g)	20.33	20.33	17.52	37.78	35.18	39.97	35.81	42.40
지방(g)	0.00	0.00	27.33	20.60	26.28	28.84	24.74	32.02
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	185.23	226.70	186.45	190.08	189.46	133.46
티아민(mg)	0.34	0.41	0.56	0.62	0.41	0.45	0.51	0.83
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.54	0.60	0.54	0.60	0.49	0.47
비타민C(mg)	26.55	33.40	15.36	15.68	6.72	25.17	12.11	17.11
칼슘(mg)	240.18	283.89	242.99	186.10	208.87	282.36	185.84	351.79
철분(mg)	3.64	4.62	5.66	4.53	3.48	4.21	12.38	3.68

* 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.잿

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)	07월 11일(토)	07월 12일(일)			
	· 잡곡밥 · 바지락우육 (5.9.18) · 초당옥수수솜뽕 (4.12.13) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 돈칼비구이 (5.6.10.13.16) · 총각김치(9) · 무덤	· 목살필라프 (5.6.10.12.13.18) · 열갈이된장국 (5.6.9) · 숙주나물무침 (1.5.6.13.16) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 관동새우 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 토마토황도절임 (11.12)	· 잡곡밥 · 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) · 해초샐러드무침 (1.5.13) · 김치콩나물삼겹살 (5.6.9.10.13) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 총각김치(9) · 수박	· 고추참치도반 (1.5.6.12.13) · 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) · 배추된장국 (5.6) · 아보카도콤샐러드 (1.2.5.6.10.12.13) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 블루레몬에이드 (13)	· 잡곡밥 · 매콤계란떡국 (1.5.6.9.13) · 아귀홍나물침 (새우) (5.6.9.13.17.18) · 취나물볶음 (5.6) · 파닭 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 골드키위	· 잡곡밥 · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 비빔당면 (1.5.6.9.13.17) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 돼지국밥 (2.5.6.9.10) · 부추양파무침 (13) · 가지미끼스(5) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 깍두기(9) · 수박 · 콘소스 (1.2.5.6.13)			
	식재료	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	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	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					새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.59	915.18	807.23	874.90	830.37	815.50	910.97	839.67
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.63	127.76	124.74	118.67	119.40	125.22	136.35	134.43
단백질(g)	20.33	20.33	16.80	38.50	24.51	33.57	35.97	43.88	28.78	36.81
지방(g)	0.00	0.00	24.57	27.17	22.79	27.85	23.16	13.74	27.75	14.76
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	158.41	148.98	121.00	225.33	217.57	79.18	129.94	117.03
티아민(mg)	0.34	0.41	0.63	0.87	0.49	0.72	0.62	0.45	0.62	0.64
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.56	0.63	0.48	0.51	0.70	0.49	0.57	0.32
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.91	20.33	34.36	8.96	39.47	51.44	11.83	3.96
칼슘(mg)	240.18	283.89	248.21	321.76	203.10	223.25	236.28	256.66	235.25	149.04
철분(mg)	3.64	4.62	4.45	4.25	3.83	3.99	4.52	5.64	5.57	2.46

* 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.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.잣