

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)	07월 18일(토)	07월 19일(일)
		• 잡곡밥 • 조랭이떡국 (1.5.6.16) • 짜장불고기 (1.5.6.10.13.16) • 마늘찜전 (1.2.5.6.10.15.16) • 메이플호두타르트(1.2.5.6.14) • 배추김치(9) • 주스 (12.13)	• 잡곡밥 • 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) • 생크림빵 (1.2.5.6) • 속주새우게란볶음 (1.5.6.9.13.18) • 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) • 총각김치(9) • 꿀단지우유(2)	• 잡곡밥 • 옥수수빵 (1.2.5.6) • 들깨무채국 (5.6.9) • 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) • 코다리콩나물찜 (5.6.13) • 배추김치(9) • 오미자음료 (13)	• 잡곡밥 • 돈육훈제볶음 (5.6.10) • 참치고추장볶음 (5.6.13) • 소프트오믈렛 (1.2.5.6.12) • 총각무지침(9) • 우유(2) • 머거본아몬드 • 오그레놀라시리얼(5.6)			
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품		중국/	중국/	중국/	중국/			
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
가리비/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
우렁쉥이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
명태/가공품		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
에너지(kcal)	803.72	803.72	10.97	876.26	885.07	843.68	962.57	
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.82	132.36	125.25	126.16	115.65	
단백질(g)	20.33	20.33	16.00	33.59	36.09	34.63	36.35	
지방(g)	0.00	0.00	27.18	22.08	25.65	19.79	38.66	
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	306.36	561.15	400.75	79.98	183.58	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.59	0.70	0.46	0.91	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.89	0.55	0.75	0.46	1.80	
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.54	10.00	19.00	4.79	44.36	
칼슘(mg)	240.18	283.89	355.61	184.83	641.57	261.61	334.43	
철분(mg)	3.64	4.62	4.11	2.89	4.90	4.83	3.82	

* 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 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)	07월 18일(토)	07월 19일(일)
		· 잡곡밥 · 콩비지찌개 (5.9, 10) · 시금치고추장무침 (5.6, 13) · 오리불고기 (5.6, 13) · 오고노미야끼 (1.5, 6, 8, 10, 12, 13, 17, 18) · 총각김치(9) · 자두	· 잡곡밥 · 볼로냐스파게티 (1.2, 5, 6, 10, 12, 13) · 미소된장국 (5, 6) · 김치볶음 (1.2, 5, 6, 9, 10, 15, 16) · 유즐리멸치볶음 (5, 13) · 리얼치즈블럭돈까스 (1.2, 5, 6, 10, 12, 13, 18) · 우유빙수(2, 11)	· 녹두참쌀밥 · 닭다리상계탕 (15) · 오징어김치전 (5, 6, 9, 17) · 치즈떡갈비구이 (5, 6, 13, 15) · 깍두기(9) · 야채스틱 · 수박	· 양송이소프 (2, 5, 6, 13, 16) · 양배추코울슬로 (1, 5, 13) · 감자튀김 (5, 6, 12) · 브리오슈치킨버거 (1, 2, 5, 6, 12, 13, 15) · 망고에이드 (13)			
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
3) 고춧가루/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품		국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품		중국/	중국/	중국/	중국/			
고등어/가공품		노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품		원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품		베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
가리비/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산			
우렁쌈이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
명태/가공품		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	11.41	821.64	929.72	861.32	968.91	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.76	112.10	146.01	130.41	126.54	
단백질(g)	20.33	20.33	17.53	46.32	43.30	40.88	25.80	
지방(g)	0.00	0.00	24.72	19.36	19.72	18.42	40.45	
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	186.16	198.51	214.99	225.65	105.50	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.73	0.68	1.17	0.53	0.55	
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.71	0.60	1.28	0.53	0.43	
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.93	33.92	33.90	21.66	26.22	
칼슘(mg)	240.18	283.89	245.78	246.62	383.94	144.74	207.83	
철분(mg)	3.64	4.62	4.72	5.78	5.16	3.68	4.28	

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량	07월 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)	07월 18일(토)	07월 19일(일)
	· 잡곡밥 · 근대원장국 (5.6.9) · 토끼비김치찜 (5.6.9.10.13) · 감자달걀사라다 (1.5.10.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 쪽파김치(9) · 메론	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 북어계란국 (1.5.6) · 낙지야채초무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 치시콜레이드 · 바질페스츨리피자 (1.2.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 버터떡(2.5.6) · 꽃게탕 (5.6.8.17) · 대패삼겹야채찜 (5.6.10.13) · 청포묵김무침 (5.6) · 굴림만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9)				
	식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
	1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산			
	2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
	3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
	4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
	쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
	돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산			
	닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
	에너지(kcal)	803.72	803.72	13.15	833.69	991.87	902.60
	탄수화물(g)	0.00	0.00	58.66	114.47	140.59	138.49
	단백질(g)	20.33	20.33	18.74	36.81	52.91	35.99
	지방(g)	0.00	0.00	22.61	23.57	23.00	20.84
	비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	119.23	137.74	154.01	65.94
	티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.77	0.49	0.66
	리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.66	0.56	0.64	0.78
	비타민C(mg)	26.55	33.40	17.06	14.21	19.75	17.22
	칼슘(mg)	240.18	283.89	311.60	205.99	501.65	227.16
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
	철분(mg)	3.64	4.62	6.89	4.24	13.25	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.잣