

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량    |           |           |            | 07월 20일(월)                                                                                                                 | 07월 21일(화)                                                                                                                                      | 07월 22일(수)                                                                                                                      | 07월 23일(목)                                                                                                                                  | 07월 24일(금)                                                                                                                  | 07월 25일(토)                                                                                                                         | 07월 26일(일)                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           |           |            | · 잡곡밥<br>· 김치순두부국 (5.9)<br>· 가마보꼬연근전 (1.5.6)<br>· 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15)<br>· 깍두기(9)<br>· 두레쥬르티케이크(1.2.5.6)<br>· 사과주스(13) | · 잡곡밥<br>· 크래미계란죽 (1.5.6.8.13)<br>· 순두부마파볶음 (1.5.6.13.18)<br>· 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 장건강프로바이오틱스(2)<br>· 찐빵(1.2.5.6) | 잡곡밥<br>· 파운드케이이크 (1.2.5.6.14)<br>· 미역국(5.6.9)<br>· 사태김치찜 (5.6.9.10.13)<br>· <b>백세우원자전 (1.2.5.6.9.18)</b><br>· 백김치(9)<br>· 프루티주스 | · 잡곡밥<br>· 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16)<br>· 토마토달걀볶음 (1.5.12.13)<br>· 파리고추멸치볶음(5.13)<br>· 베이컨떡말이 (10)<br>· 우유(2)<br>· 아몬드후레이크 (5.6)<br>· 에너지젤리 | · 잡곡밥<br>· 부시브레드 (1.2.5.6.13)<br>· 하얀육개장 (5.6.16)<br>· 버섯간장물고기 (5.6.10.13)<br>· 오징어볶음 (5.13.17)<br>· 배추김치(9)<br>· 청정원주스(13) | · 잡곡밥<br>· 낙지연포탕 (5.6.9.18)<br>· 매콤소불고기 (5.6.13.16)<br>· 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16)<br>· 백김치(9)<br>· 스위트매실주스<br>· 우리밀구운도넛(1.2.5.6) | · 잡곡밥<br>· 사과두부도넛 (1.2.5.6)<br>· 김치콩나물국 (5.9)<br>· 참치두부조림 (5.6.13.16.18)<br>· 닭다리살스테이크 (5.6.12.13.15.16.18)<br>· 총각김치(9)<br>· 바나나우유(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)/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<br>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, 건새우, 다시마 국내산 |           |           |            |                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |
| 영양소               | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량                                                                                                                        | 영양량                                                                                                                                             | 영양량                                                                                                                             | 영양량                                                                                                                                         | 영양량                                                                                                                         | 영양량                                                                                                                                | 영양량                                                                                                                                    |
| 에너지(kcal)         | 803.72    | 803.72    | 6.06       | 805.10                                                                                                                     | 920.55                                                                                                                                          | 814.37                                                                                                                          | 892.01                                                                                                                                      | 830.04                                                                                                                      | 865.35                                                                                                                             | 857.98                                                                                                                                 |
| 탄수화물(g)           | 0.00      | 0.00      | 61.75      | 122.08                                                                                                                     | 156.85                                                                                                                                          | 118.76                                                                                                                          | 127.52                                                                                                                                      | 121.74                                                                                                                      | 129.10                                                                                                                             | 122.26                                                                                                                                 |
| 단백질(g)            | 20.33     | 20.33     | 13.77      | 25.12                                                                                                                      | 30.02                                                                                                                                           | 26.13                                                                                                                           | 28.77                                                                                                                                       | 34.18                                                                                                                       | 30.23                                                                                                                              | 32.12                                                                                                                                  |
| 지방(g)             | 0.00      | 0.00      | 24.48      | 23.11                                                                                                                      | 17.50                                                                                                                                           | 23.92                                                                                                                           | 27.66                                                                                                                                       | 21.79                                                                                                                       | 22.90                                                                                                                              | 25.39                                                                                                                                  |
| 비타민A(㎍<br>RAE)    | 183.05    | 256.25    | 203.87     | 524.92                                                                                                                     | 75.04                                                                                                                                           | 82.15                                                                                                                           | 319.39                                                                                                                                      | 17.86                                                                                                                       | 39.52                                                                                                                              | 142.09                                                                                                                                 |
| 티아민(mg)           | 0.34      | 0.41      | 0.68       | 0.35                                                                                                                       | 1.21                                                                                                                                            | 0.66                                                                                                                            | 0.64                                                                                                                                        | 0.56                                                                                                                        | 0.37                                                                                                                               | 1.52                                                                                                                                   |
| 리보플라빈(mg)         | 0.42      | 0.50      | 0.46       | 0.25                                                                                                                       | 0.37                                                                                                                                            | 0.35                                                                                                                            | 0.91                                                                                                                                        | 0.41                                                                                                                        | 0.36                                                                                                                               | 0.46                                                                                                                                   |
| 비타민C(mg)          | 26.55     | 33.40     | 21.37      | 17.47                                                                                                                      | 3.46                                                                                                                                            | 20.28                                                                                                                           | 29.48                                                                                                                                       | 36.16                                                                                                                       | 26.17                                                                                                                              | 11.03                                                                                                                                  |
| 칼슘(mg)            | 240.18    | 283.89    | 275.20     | 202.91                                                                                                                     | 350.42                                                                                                                                          | 264.42                                                                                                                          | 365.87                                                                                                                                      | 192.37                                                                                                                      | 232.26                                                                                                                             | 414.59                                                                                                                                 |
| 철분(mg)            | 3.64      | 4.62      | 3.21       | 3.31                                                                                                                       | 3.07                                                                                                                                            | 2.26                                                                                                                            | 4.40                                                                                                                                        | 3.03                                                                                                                        | 4.37                                                                                                                               | 3.26                                                                                                                                   |

\* 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<br>학교급식 영양량    |           | 07월 20일(월)                                                                                                                                                                                                                             | 07월 21일(화)                                                                                                                                                                                                               | 07월 22일(수)                                                                                                                                                                                                                                 | 07월 23일(목)                                                                                                                                                                                                                        | 07월 24일(금)                                                                                                                                                                                                                              | 07월 25일(토)                                                                                                                                                                                                         | 07월 26일(일)                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 얼큰육심이만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18)</li> <li>· 명란달걀찜 (1)</li> <li>· 비빔나물무침 (5.6.13)</li> <li>· 육살파불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 찹쌀수수 (13)</li> <li>· 자두</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 쇠고기무국 (5.6.16)</li> <li>· 들깨닭불고기 (5.6.13.15)</li> <li>· 가지된장나물 (1.5.6.13)</li> <li>· 고등어갈비구이 (5.6.7.13)</li> <li>· 총각김치 (9)</li> <li>· 아이스양고치즈샐러드 (2)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 닭가슴살볶음밥 (1.5.6.13.15.18)</li> <li>· 새우튀김냉우동 (1.5.6.9.13)</li> <li>· 대파크림치즈파이 (1.2.5.6)</li> <li>· 감자만두 (1.5.6.10.18)</li> <li>· 꼬들단무지무침 (13)</li> <li>· 열무김치 (9)</li> <li>· 피크닉주스 (13)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 시래기된장국 (5.6.9)</li> <li>· 겉작떡볶이 (1.5.6.13)</li> <li>· 고사리나물볶음 (5.6)</li> <li>· 오징어튀 (1.5.6.17)</li> <li>· 춘제오리냉채무침 (1.2.5.6)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 수박</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 영양찰밥</li> <li>· 황태콩나물국 (5.9)</li> <li>· 숙갓두부무침 (5)</li> <li>· 연양식불고기전 (1.2.6.16)</li> <li>· 바베큐찜 (5.6.10.12.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· <b>시리얼과일샐러드 (키위) (1.2.5.6.11.12)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 몽글순두부탕 (5.6.9.13)</li> <li>· 알감자간장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 야채물면무침 (5.6.12.13)</li> <li>· 옛날콩닭 (1.5.6.12.13.15)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 참외</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 쇠고기감자국 (5.6.16)</li> <li>· 오이미역초무침 (13)</li> <li>· 부추장떡 (5.6)</li> <li>· 리얼직화석쇠불고기 (1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 잿알상추쌈 (5.6.13)</li> <li>· 찹쌀블리</li> </ul> |
| 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                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량                                                                                                                                                                                                                              | 주평균<br>섭취량                                                                                                                                                                                                               | 영양량                                                                                                                                                                                                                                        | 영양량                                                                                                                                                                                                                               | 영양량                                                                                                                                                                                                                                     | 영양량                                                                                                                                                                                                                | 영양량                                                                                                                                                                                                                                     |
| 에너지(kcal)         | 803.72    | 803.72                                                                                                                                                                                                                                 | 16.25                                                                                                                                                                                                                    | 887.24                                                                                                                                                                                                                                     | 970.17                                                                                                                                                                                                                            | 963.06                                                                                                                                                                                                                                  | 913.95                                                                                                                                                                                                             | 937.00                                                                                                                                                                                                                                  |
| 탄수화물(g)           | 0.00      | 0.00                                                                                                                                                                                                                                   | 57.16                                                                                                                                                                                                                    | 124.80                                                                                                                                                                                                                                     | 126.05                                                                                                                                                                                                                            | 149.22                                                                                                                                                                                                                                  | 131.39                                                                                                                                                                                                             | 129.14                                                                                                                                                                                                                                  |
| 단백질(g)            | 20.33     | 20.33                                                                                                                                                                                                                                  | 18.16                                                                                                                                                                                                                    | 42.43                                                                                                                                                                                                                                      | 48.24                                                                                                                                                                                                                             | 45.39                                                                                                                                                                                                                                   | 31.97                                                                                                                                                                                                              | 54.23                                                                                                                                                                                                                                   |
| 지방(g)             | 0.00      | 0.00                                                                                                                                                                                                                                   | 24.69                                                                                                                                                                                                                    | 23.43                                                                                                                                                                                                                                      | 27.60                                                                                                                                                                                                                             | 20.26                                                                                                                                                                                                                                   | 29.40                                                                                                                                                                                                              | 26.12                                                                                                                                                                                                                                   |
| 비타민A(μg RAE)      | 183.05    | 256.25                                                                                                                                                                                                                                 | 208.09                                                                                                                                                                                                                   | 185.11                                                                                                                                                                                                                                     | 210.93                                                                                                                                                                                                                            | 105.52                                                                                                                                                                                                                                  | 205.98                                                                                                                                                                                                             | 332.90                                                                                                                                                                                                                                  |
| 티아민(mg)           | 0.34      | 0.41                                                                                                                                                                                                                                   | 0.75                                                                                                                                                                                                                     | 1.06                                                                                                                                                                                                                                       | 0.55                                                                                                                                                                                                                              | 0.47                                                                                                                                                                                                                                    | 0.45                                                                                                                                                                                                               | 1.22                                                                                                                                                                                                                                    |
| 리보플라빈(mg)         | 0.42      | 0.50                                                                                                                                                                                                                                   | 0.70                                                                                                                                                                                                                     | 0.80                                                                                                                                                                                                                                       | 0.65                                                                                                                                                                                                                              | 0.68                                                                                                                                                                                                                                    | 0.56                                                                                                                                                                                                               | 0.81                                                                                                                                                                                                                                    |
| 비타민C(mg)          | 26.55     | 33.40                                                                                                                                                                                                                                  | 42.45                                                                                                                                                                                                                    | 20.16                                                                                                                                                                                                                                      | 25.94                                                                                                                                                                                                                             | 75.57                                                                                                                                                                                                                                   | 36.33                                                                                                                                                                                                              | 54.23                                                                                                                                                                                                                                   |
| 칼슘(mg)            | 240.18    | 283.89                                                                                                                                                                                                                                 | 233.96                                                                                                                                                                                                                   | 280.72                                                                                                                                                                                                                                     | 296.62                                                                                                                                                                                                                            | 202.81                                                                                                                                                                                                                                  | 219.39                                                                                                                                                                                                             | 170.23                                                                                                                                                                                                                                  |
| 철분(mg)            | 3.64      | 4.62                                                                                                                                                                                                                                   | 4.34                                                                                                                                                                                                                     | 4.73                                                                                                                                                                                                                                       | 3.70                                                                                                                                                                                                                              | 3.99                                                                                                                                                                                                                                    | 4.00                                                                                                                                                                                                               | 5.28                                                                                                                                                                                                                                    |

\* 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.매밀, 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<br>학교급식 영양량     | 07월 20일(월)                                                                                                                                | 07월 21일(화)                                                                                                                        | 07월 22일(수)                                                                                                                                                                                         | 07월 23일(목)                                                                                                                                                                     | 07월 24일(금)                                                                                                                                             | 07월 25일(토)                                                                                                                                               | 07월 26일(일)                                                                                                                                        |        |        |        |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
|                    | · 잡곡밥<br>· 등불감자탕<br>(2.5.6.9.10)<br>· 모듬버섯숙회<br>(5.6.13)<br>· 꼬꼬만두전<br>(1.5.6.15)<br>· 매콤수비드연어<br>· 각두기(9)<br>· 만다린샐러드<br>(1.2.5.6.12.13) | · 명란마요삼겹<br>밥(1.5.6.10.13)<br>· 우리밀과배기<br>(1.2.5.6)<br>· 감자버섯찌개<br>(5.6.9.16)<br>· 굴뱅이무침<br>(5.6.13)<br>· 나박김치(9)<br>· 말바우유(2.13) | · 잡곡밥<br>· 호박된장국<br>(5.6)<br>· <b>낙산새(낙지상<br/>견세우)</b><br><b>(2.5.6.9.10.12.13.16.18)</b><br>· 마늘쫄래지고기<br>볶음(5.6.10.13)<br>· 감자그라탕<br>(2.5.6.13.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 파인애플소스샐<br>러드<br>(5.6.12.13) | · 오므라이스<br>(1.2.5.6.12.13.16.18)<br>· 유부국(5.6)<br>· 가지미갈릭마요<br>구이(1.2.5.6.13)<br>· 오코노미야끼까<br>츠<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 파인애플소스샐<br>러드<br>(1.2.5.6.12.13) | · 잡곡밥<br>· 감치된장국<br>(5.6.9)<br>· 떠먹는메추리알<br>(1.2.5.6.13.16)<br>· 고구마채볶음<br>(5)<br>· 치즈불닭<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>· 총각김치(9)<br>· 비스킷슈<br>(1.2.5.6) | · 잡곡밥<br>· 바지락된장수제<br>비국(5.6.9.18)<br>· 돼지갈비찜<br>(5.6.10.13.16)<br>· 콩나물파우침<br>(5.6.13)<br>· 감자치즈계란말<br>이(1.2.5.6.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 아이스크림<br>(1.2.5) | · 삼겹살김치볶음<br>밥(5.6.9.10)<br>· 어묵국(1.5.6)<br>· 계란후라이<br>(1.5)<br>· 비빔만두<br>(1.5.6.10.13.15.16.18)<br>· 닭데리야끼구이<br>(5.6.13.15)<br>· 열무김치(9)<br>· 수박 |        |        |        |
|                    | 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)/국내<br>산                                                                                                                   | 국내산(한우)/국내<br>산                                                                                                                                                                                    | 국내산(한우)/국내<br>산                                                                                                                                                                | 국내산(한우)/국내<br>산                                                                                                                                        | 국내산(한우)/국내<br>산                                                                                                                                          | 국내산(한우)/국내<br>산                                                                                                                                   |        |        |        |
|                    | 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                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |        |        |        |
| 우렁छ이/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                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |        |        |        |
| 영양소                | 평균<br>필요량                                                                                                                                 | 권장<br>섭취량                                                                                                                         | 추정<br>섭취량                                                                                                                                                                                          | 영양량                                                                                                                                                                            | 영양량                                                                                                                                                    | 영양량                                                                                                                                                      | 영양량                                                                                                                                               |        |        |        |
| 에너지(kcal)          | 803.72                                                                                                                                    | 803.72                                                                                                                            | 6.87                                                                                                                                                                                               | 856.71                                                                                                                                                                         | 853.87                                                                                                                                                 | 815.18                                                                                                                                                   | 851.15                                                                                                                                            | 917.70 | 905.30 | 958.68 |
| 탄수화물(g)            | 0.00                                                                                                                                      | 0.00                                                                                                                              | 57.39                                                                                                                                                                                              | 118.53                                                                                                                                                                         | 116.91                                                                                                                                                 | 116.11                                                                                                                                                   | 126.51                                                                                                                                            | 128.62 | 129.84 | 129.20 |
| 단백질(g)             | 20.33                                                                                                                                     | 20.33                                                                                                                             | 18.55                                                                                                                                                                                              | 38.20                                                                                                                                                                          | 34.54                                                                                                                                                  | 37.04                                                                                                                                                    | 39.33                                                                                                                                             | 47.02  | 38.92  | 47.86  |
| 지방(g)              | 0.00                                                                                                                                      | 0.00                                                                                                                              | 24.06                                                                                                                                                                                              | 24.46                                                                                                                                                                          | 27.93                                                                                                                                                  | 20.38                                                                                                                                                    | 18.19                                                                                                                                             | 22.07  | 24.22  | 25.75  |
| 비타민A(μg<br>RAE)    | 183.05                                                                                                                                    | 256.25                                                                                                                            | 129.23                                                                                                                                                                                             | 92.56                                                                                                                                                                          | 137.48                                                                                                                                                 | 92.11                                                                                                                                                    | 132.48                                                                                                                                            | 191.52 | 196.95 | 249.51 |
| 티아민(mg)            | 0.34                                                                                                                                      | 0.41                                                                                                                              | 0.66                                                                                                                                                                                               | 1.09                                                                                                                                                                           | 0.70                                                                                                                                                   | 0.56                                                                                                                                                     | 0.39                                                                                                                                              | 0.56   | 0.69   | 0.74   |
| 리보플라빈<br>(mg)      | 0.42                                                                                                                                      | 0.50                                                                                                                              | 0.60                                                                                                                                                                                               | 0.67                                                                                                                                                                           | 0.86                                                                                                                                                   | 0.34                                                                                                                                                     | 0.55                                                                                                                                              | 0.57   | 0.58   | 0.58   |
| 비타민C(mg)           | 26.55                                                                                                                                     | 33.40                                                                                                                             | 27.59                                                                                                                                                                                              | 19.26                                                                                                                                                                          | 48.26                                                                                                                                                  | 22.72                                                                                                                                                    | 26.89                                                                                                                                             | 20.81  | 14.23  | 10.42  |
| 칼슘(mg)             | 240.18                                                                                                                                    | 283.89                                                                                                                            | 267.75                                                                                                                                                                                             | 235.25                                                                                                                                                                         | 238.88                                                                                                                                                 | 273.24                                                                                                                                                   | 273.52                                                                                                                                            | 317.84 | 400.96 | 234.08 |
| 철분(mg)             | 3.64                                                                                                                                      | 4.62                                                                                                                              | 5.03                                                                                                                                                                                               | 5.14                                                                                                                                                                           | 8.29                                                                                                                                                   | 3.53                                                                                                                                                     | 3.91                                                                                                                                              | 4.31   | 4.67   | 5.31   |

\* 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.매일, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.야생산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣