

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 27일(월)	07월 28일(화)	07월 29일(수)	07월 30일(목)	07월 31일(금)	08월 01일(토)	08월 02일(일)
				• 잡곡밥 • 블랙순파이 (1.2.5.6) • 순두부계란국 (1.5.9) • 비엔나굴소스볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) • 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 아람주스(13)	• 잡곡밥 • 새우야채죽 (1.5.9.13) • 허니브레드 (2.5.6) • 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) • 숯불닭다리살구이(5.6.15) • 총각김치(9) • 워터젤리	• 잡곡밥 • 미역된장국 (5.6.9) • 너비아니소스조림 (1.5.6.10.13.16) • 배추김치(9) • 닭가슴살샐러드 (5.6.12.13.15) • 모찌도넛 (1.2.5.6) • 주스(12.13)	• 잡곡밥 • 연근양파조림 (4.5.6.13) • 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) • 콘시리얼바 (1.2.5.6.14) • 코코볼(5.6)	• 잡곡밥 • 소금빵 (1.2.5.6.13) • 맑은콩나물국밥 (5.9) • 닭가슴살고추장조림(5.6.13.15) • 참치두부소보로 (5.6.13) • 총각김치(9) • 심쿵주스(13)	• 잡곡밥 • 도넛(1.2.5.6) • 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) • 파채불고기볶음 (5.6.10.13.18) • 가지미살버터구이(2.5.6) • 배추김치(9) • 유기농주스(13)	• 잡곡밥 • 카스테라 (1.2.5.6) • 낙지쇠고기전골 (5.6.16) • 감자돈육짜글이 (5.6.9.10.13) • 부추스프애플에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 총각김치(9) • 주스(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
고등어/가공품				노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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					새우-베트남					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.35	841.71	828.70	895.18	896.95	851.28	841.88	837.10
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.19	124.04	127.54	125.84	141.34	135.23	117.44	120.31
단백질(g)	20.33	20.33	13.72	29.58	27.45	26.26	30.61	32.68	38.39	33.54
지방(g)	0.00	0.00	25.09	24.01	21.59	31.68	22.34	19.56	22.35	21.99
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	233.08	39.55	137.47	272.72	687.80	27.85	777.75	116.89
티아민(mg)	0.34	0.41	0.63	0.53	0.37	0.38	1.44	0.42	0.72	0.55
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.53	0.31	0.42	0.39	1.28	0.25	0.41	0.47
비타민C(mg)	26.55	33.40	35.62	66.52	11.55	12.76	52.24	35.06	10.53	5.89
칼슘(mg)	240.18	283.89	253.23	227.56	230.97	237.12	332.52	237.99	369.06	185.66
철분(mg)	3.64	4.62	4.17	4.01	2.78	6.33	5.09	2.62	4.41	3.39

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 알레르기 정보 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		07월 27일(월)	07월 28일(화)	07월 29일(수)	07월 30일(목)	07월 31일(금)	08월 01일(토)	08월 02일(일)
		· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) · 콩나물김무침 (5.6) · 별별두부까스 (5.6.12.13) · 총각김치(9) · 파이(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 냉셀러드파스타 (1.2.3.5.6.12.13.16) · 매크렐묵국 (1.5.6) · 감치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 더블참박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 매크론	· 잡곡밥 · 모듬순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 오이적양파무침 (5.6.13) · 생선까스 (1.5.6) · 석박지(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 수박스무디(13)	· 잡곡밥 · 황태연포탕 (5.6.9) · 연근분모자짬뽕 (5.6.13.15.16) · 참나물사과무침 (5.6.13) · 더커진야채고기완자 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 그릭요거트볼 (2.5.6)	· 잡곡밥 · 조갯살시금치된장국(5.6.9.18) · 상추파우침 (5.6.13) · 팔도비빔면 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 허브통삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 샤인머스켓	· 잔치국수 (1.5.6) · 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 감자말이세우 (1.5.6.9.12) · 양념김치(9.13) · 레몬아이스티	· 잡곡밥 · 닭개장(5.6.15) · 코다리시래기조림(5.6.13) · 갯잎나물볶음(5.6) · 광대후/콘소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 자두 · 맵폰(2.5)
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
4) 콩/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품		국내산/국내산	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
우렁쌈이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 건새우, 다시마 국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.23	848.32	957.74	862.94	868.37	932.49
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.55	126.72	146.96	122.56	121.69	128.86
단백질(g)	20.33	20.33	16.74	34.23	36.81	39.26	36.95	37.69
지방(g)	0.00	0.00	24.71	21.39	24.89	21.89	24.49	28.67
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	139.61	103.15	107.42	123.09	164.89	199.49
티아민(mg)	0.34	0.41	0.73	0.69	1.33	0.33	0.45	0.87
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.64	0.74	0.38	0.39	0.67	1.02
비타민C(mg)	26.55	33.40	14.49	16.58	12.28	12.78	16.84	13.96
칼슘(mg)	240.18	283.89	266.30	198.04	297.48	326.40	228.86	280.72
철분(mg)	3.64	4.62	4.71	5.38	3.69	6.26	3.22	5.01

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	07월 27일(월)	07월 28일(화)	07월 29일(수)	07월 30일(목)	07월 31일(금)	08월 01일(토)	08월 02일(일)			
	· 잡곡밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.18) · 오리토스(5.6) · 유니짜장누들밀떡볶이(1.5.6.10.13.16) · 새송이고추장구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 부추겉절이(13) · 카프라제샐러드(2.3.12.13)	· 밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미니콩국수(1.5.6.13) · 소라살야채무침(5.6.13) · 후라이드닭꼬치(5.6.12.13.15) · 열무김치(9) · 모구모구(5.13)	· 감자밥 · 약과(1.5.6) · 전주콩나물국밥(1.5.6.9.17) · 건파래볶음(5.6.13) · 돈육불고기(5.6.10.13) · 납작부침만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 양배추쌈(5.6.13) · 참외	· 소불고기김치비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.16) · 유부북주머니국(5.6) · 참깨소스샐러드(1.3.5.6.8.10.13) · 나박김치(9) · 수제말차라떼(2) · 콘새우브레드(1.2.5.6.9.12.13)	· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) · 쇠고기우나물(5.6.16) · 심콩하트편진(1.2.5.6.10.13.15.16) · 닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 치즈볼(1.2.5.6) · 총각김치(9) · 열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 북어감자국(5.6.9) · 자연채소썰/소스(5.6.13) · 대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) · 싸먹는오리(5.6.13) · 배추김치(9) · 사과	· 새우베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18) · 소고기배추국(5.6.9.16) · 단호박견과류썰(4.13) · 영랑두부구이(1.5.6.13) · 닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 황도샐러드(1.2.5.11.12.13)			
	식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
	1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
	3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
	4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
	쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
	돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산		
	닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/			
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/			
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/			
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산			
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
우렁छ이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
국멸치, 견새우, 다시마 국내산							새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	11.43	911.77	840.25	851.33	957.08	917.60	921.75	943.63
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.26	125.86	136.67	117.06	126.84	128.34	125.03	121.85
단백질(g)	20.33	20.33	20.54	37.85	36.55	40.59	58.38	54.39	33.71	50.01
지방(g)	0.00	0.00	22.20	27.62	17.65	22.96	21.63	19.52	29.79	27.11
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	129.23	96.02	59.23	61.65	246.54	182.69	35.94	306.90
티아민(mg)	0.34	0.41	0.71	0.66	0.41	1.05	0.65	0.75	0.74	0.51
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.65	0.72	0.59	0.36	1.03	0.57	0.40	0.87
비타민C(mg)	26.55	33.40	54.93	21.98	153.74	31.48	24.58	42.86	32.56	39.38
칼슘(mg)	240.18	283.89	278.15	299.55	194.02	212.25	441.36	243.58	207.35	327.46
철분(mg)	3.64	4.62	6.72	4.85	11.33	5.15	7.55	4.72	2.50	6.95

* 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.잣