

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	08월 03일(월)	08월 04일(화)	08월 05일(수)	08월 06일(목)	08월 07일(금)	08월 08일(토)	08월 09일(일)
	· 잡곡밥 · 베리국머핀 (1.2.5.6) · 파개장(5.6.16) · 사태고구마찜 (5.6.10.13) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 미니베이글&크림치즈 (1.2.5.6.13) · 두부가지찜 (5.13) · 오리알탄불고기 (5.6.13) · 백김치(9) · 네니야요구르트 (2)	· 잡곡밥 · 미니말기/슈크림도넛(1.2.5.6) · 버섯지개 (5.6.9.16) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 깍두기(9) · 너를위한음료 (13)	· 잡곡밥 · 감치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 블랙페퍼큐브스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 건새우마늘종 (5.6.9.13) · 우유(2) · 바나나 · 시나몬시리얼 (5.6)	· 잡곡밥 · 살구장편케익 (1.2.5.6) · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 펀치주스(13)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 쇠고기우국 (5.6.16) · 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 유기농주스(13)	· 잡곡밥 · 배추콩가루국 (5.6) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 추이스티도넛 (1.2.5.6) · 아몬드브리즈 (2)
	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 베이컨-수입산	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	
우렁쉥이/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, 건새우, 다시마 국내산							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.44	851.93	863.54	858.41	808.83
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.65	129.23	124.00	133.42	131.10
단백질(g)	20.33	20.33	13.57	28.61	24.75	24.56	28.55
지방(g)	0.00	0.00	25.78	22.61	29.35	23.71	18.64
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	258.49	56.26	282.35	41.68	292.37
티아민(mg)	0.34	0.41	0.49	0.62	0.46	0.43	0.51
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.49	0.58	0.42	0.23	0.86
비타민C(mg)	26.55	33.40	24.77	53.03	13.39	13.40	28.81
칼슘(mg)	240.18	283.89	312.52	262.65	219.21	163.14	365.15
철분(mg)	3.64	4.62	3.79	3.49	3.10	2.21	3.72

* 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		08월 03일(월)	08월 04일(화)	08월 05일(수)	08월 06일(목)	08월 07일(금)	08월 08일(토)	08월 09일(일)
		· 잡곡밥 · 수제취낭시에 (1.2.5.6.14) · 전복살미역국 (5.6.18) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 방풍나물무침 (5.6.13) · 쇠고기장채 (5.6.13.16) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 알곤이동태찌개 (5.6) · 야채달걀찜 (1.9) · 새송이돌기름무침 (5.6) · 닭봉령간장치킨 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 오렌지	· 짜장면 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 명란횡만두 (1.2.5.6.9.10.16.17.18) · 무농약백색단무지 · 고추장채 (5.6.10.13.18) · 꽃빵 (5.6) · 배추김치(9) · 수박	· 잡곡밥 · 아욱면장국 (5.6.9) · 혈행이수육 (5.6.10.13) · 꼬시래기야채무침 (5.6.13) · 낙지부추전 (5.6) · 배추김치(9) · 아오리사과	· 잡곡밥 · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 로제찜닭 (2.5.6.10.15.16) · 연두부(개별)(3.5.6.13) · 들깨고구마줄기볶음(5.6) · 열무김치(9) · 아이스크림썰리스(1.2.5.6.13)	· 참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) · 북어감자국 (5.6.9) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 계란후라이 (1.5) · 갈떡고지 (1.5.6.10.15.16) · 나박김치(9) · 미숫가루 (2.5.13)	· 잡곡밥 · 감자수제비국 (5.6) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 간장깻잎지 · 배추김치(9) · 수박
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
우렁챙이/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
전복/가공품		필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/
명태/가공품		러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
국멸치, 견세우, 다시마 국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.87	852.03	831.50	904.55	878.57	948.68
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.29	124.01	114.62	144.68	115.94	133.52
단백질(g)	20.33	20.33	17.93	35.69	44.63	51.04	29.67	37.01
지방(g)	0.00	0.00	24.78	23.49	19.89	16.50	31.25	30.51
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	183.74	159.07	169.50	225.95	160.24	203.96
티아민(mg)	0.34	0.41	0.81	0.72	0.62	0.86	0.70	1.16
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.64	0.53	0.63	0.76	0.57	0.71
비타민C(mg)	26.55	33.40	27.85	15.06	33.44	43.55	27.49	19.70
칼슘(mg)	240.18	283.89	283.90	244.82	246.52	245.70	314.14	368.33
철분(mg)	3.64	4.62	4.90	4.57	5.41	5.16	4.67	4.69

* 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	08월 03일(월)	08월 04일(화)	08월 05일(수)	08월 06일(목)	08월 07일(금)	08월 08일(토)	08월 09일(일)			
	· 잡곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 브로콜리참깨무 침(1.5.6.13) · 낙지야채볶음 (5.6.13) · 떡갈비샐러드 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) · 총각김치(9) · 폴드키위	· 차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) · 미소된장국 (5.6) · 새우무주부볶음 (5.6.9.13.18) · 아보카도치킨타 코 (1.2.5.6.12.13.1 5.18) · 나박김치(9) · 복숭아에이드 (11.13)	· 잡곡밥 · 새우순두부계란 탕(1.5.9.13) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 오색무쌈 (1.5.8.13.16) · 애호박볶음(9) · 총각김치(9) · 리코타치즈샐러 드 (2.5.6.12.13.14)	· 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 니모어묵국 (1.5.6.7.18) · 곤약골뱅이무침 (5.6.13) · 숙주나물무침 (1.2.4.5.6.12.13 .15.16.18) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 스팀김치찌개(1 .2.5.6.9.10.13 .15.16) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 계란말이 (1.2.5.6.8.10.15 .16) · 쪽파김치(9) · 자두	· 잡곡밥 · 해물볶음우동 (새우) (5.6.9.10.13.17. 18) · 물떡어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 열치호두볶음 (5.6.13.14) · 경양식왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.1 3.16.18) · 배추김치(9) · 청포도샐러드 (1.2.5.12.13)	· 잡곡밥 · 샤를루거지국 (5.6.16) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 김말이떡만두강 정 (1.5.6.10.12.13. 16.18) · 닭날개간장구이 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 블루베리요거트 (2)			
	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 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산		
	돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스팸·수입산	국내산/국내산 베이컨·수입산	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			
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	새우-베트남			새우-베트남				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.71	865.98	938.40	945.16	839.78	940.01	966.64	855.28
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.29	121.63	119.78	120.36	126.38	118.37	157.01	128.85
단백질(g)	20.33	20.33	20.91	39.19	53.59	50.12	35.47	55.26	37.10	31.57
지방(g)	0.00	0.00	24.80	23.46	25.10	26.53	22.63	25.41	21.26	22.76
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	155.62	47.52	129.26	147.55	231.05	222.72	117.32	127.07
티아민(mg)	0.34	0.41	0.86	0.80	0.75	0.87	0.67	1.23	0.87	0.38
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.62	0.33	0.60	0.74	0.69	0.72	0.71	0.56
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.85	65.34	13.63	18.88	33.37	33.05	24.27	10.85
칼슘(mg)	240.18	283.89	275.62	184.61	188.03	286.87	371.99	346.62	310.47	405.98
철분(mg)	3.64	4.62	6.57	5.25	4.74	4.91	12.32	5.63	3.38	5.20

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

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

* 알레르기 정보 01.난류, 02.우유, 03.매일, 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