

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					08월 10일(월)	08월 11일(화)	08월 12일(수)	08월 13일(목)	08월 14일(금)	08월 15일(토)	08월 16일(일)
					· 잡곡밥 · 두레주머핀 (1.2.5.6) · 안매운참치김치국(5.6.9) · 돈육골소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 영태살두부전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 사과주스(13)	· 잡곡밥 · 누룽밥 · 블루베리크림치즈토스트(전남친토스)(2.5.6.13.14) · 시래기돈사태지침(5.6.10.13) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 백김치(9) · 미숫가루두유(5)	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 배추김치(9) · 스테이크자반(5) · 주스(12.13)	· 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 크림소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 우유(2) · 비타민젤리 · 잭스(2.5.6)	· 잡곡밥 · 심원탕 (1.2.5.6) · 김치국(9) · 코다리살조림 (5.6.13) · 닭다리살청경채음 (5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 주스(12.13)	· 잡곡밥 · 빠니니치즈케이크(1.2.5.6) · 영란두부찜국 (5.9) · 푸실리베네타냐음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 플러또주스(13)	· 잡곡밥 · 말기하트빵 (1.2.5.6) · 육개장(5.6.16) · 수수부꾸미(5) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 초코우유(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 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품					중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
고등어/가공품					노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품					세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품					원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품					베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
가리비/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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, 건새우, 다시마 국내산											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	4.74		808.04	902.48	826.30	844.58	827.87	814.50	892.77
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.47		116.57	138.94	109.22	118.94	121.50	114.15	134.91
단백질(g)	20.33	20.33	14.93		28.18	33.34	33.79	30.16	29.03	28.21	28.58
지방(g)	0.00	0.00	26.60		24.52	22.02	26.51	26.05	23.30	26.38	25.82
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	235.09		89.09	120.96	114.50	326.27	524.66	84.09	55.44
티아민(mg)	0.34	0.41	0.50		0.58	0.73	0.41	0.50	0.30	0.52	0.25
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.54		0.33	0.67	0.47	0.94	0.31	0.36	0.40
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.29		48.63	27.91	10.52	30.25	14.12	30.20	7.45
칼슘(mg)	240.18	283.89	298.74		260.09	394.31	247.11	399.82	192.39	337.55	292.02
철분(mg)	3.64	4.62	3.34		3.58	3.51	3.83	3.33	2.43	3.42	3.31

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		08월 10일(월)	08월 11일(화)	08월 12일(수)	08월 13일(목)	08월 14일(금)	08월 15일(토)	08월 16일(일)
		· 잡곡밥 · 김치볶면 (1.3.5.6.7.13.18) · 바지락배추국 (5.6.9.18) · 닭갈비 (5.6.13.15) · 브로콜리행복음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 아이스크림 (1.2.5)	· 잡곡밥 · 열갈이된장국 (5.6.9) · 열무나물무침 (5.6.13) · 오리알탄불고기 (5.6.13) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 포도	· 잡곡밥 · 한방갈비탕 (5.6.9.16) · 손샐대구찜 (5.6.13) · 더덕오이무침 (5.6.13) · 깍두기(9) · 열려먹는야구트트(2) · 텐더치킨샐러드 (따로배식) (1.2.5.6.12.13.15.16.18)	· 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 상색나물무침 (13) · 애호박전 (1.5.6) · 오미산적 (1.5.6) · 돈칼비구이 (5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 수박우유화채 (2.11)	· 중추김밥 · 초계국수 (5.6.9.13.15.16) · 탕글탕도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) · 열무김치(9) · 사인머스켓	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 북어우국(5.6) · 날치알달걀찜 (1) · 콩나물무침(5) · 장각바베큐구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 용과샐러드 (1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 참나물무침 (5.6) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 새우까스 소스 파로배식 (1.5.6.9.12.13) · 홍각김치(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	8.78	882.14	843.73	966.68	824.21	854.87
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.32	127.63	121.08	120.67	127.65	133.76
단백질(g)	20.33	20.33	18.21	42.73	30.17	49.72	31.36	43.01
지방(g)	0.00	0.00	23.46	22.76	25.68	30.80	19.23	14.31
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	151.15	181.71	206.79	90.34	197.87	79.07
티아민(mg)	0.34	0.41	0.56	0.54	0.60	0.51	0.74	0.39
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.81	1.30	0.66	0.74	0.51	0.84
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.97	25.75	15.88	14.38	17.84	21.00
칼슘(mg)	240.18	283.89	253.39	416.04	219.99	249.31	158.38	223.24
철분(mg)	3.64	4.62	4.40	6.23	4.87	5.24	2.91	2.74

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

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

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	08월 10일(월)	08월 11일(화)	08월 12일(수)	08월 13일(목)	08월 14일(금)	08월 15일(토)	08월 16일(일)			
	· 잡곡밥 · 참깨수제비국 (1.5.6.9.15) · 토등배침 (1.5.6.10.13.18) · 가지나물(5.6) · 총각김치(9) · 오징어랑샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.17) · 수박	· 잡곡밥 · 뽕넉크림파스타 (1.2.5.6.10.13) · 유부국(5.6) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 불어꼭자기고추 (1.5.6.13) · 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 파인애플	· 잡곡밥 · 피츠허국 (5.6.18) · 떡도리탕 (5.6.13.15) · 취나물볶음 (5.6) · 광장시장고기원자전 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 아오리사과	· 오야꼬동 (1.5.6.7.13.15.18) · 김치된장국 (5.6.9) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 타코야끼꼬치 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 레몬에이드(13)	· 잡곡밥 · 나가사끼순두부탕 (5.6.9.13.16.17.18) · 메추리알떡볶이 (1.5.6.13) · 고사리나물볶음 (5.6) · 멘지까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 망고라씨(2)	· 잡곡밥 · 고추장찌개 (5.6.10) · 호박묵우침 (3.5.6.9.13) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 바사삭순살가자미 (2.5.6.12.13.16.18) · 열무김치(9) · 잭알삼추쌈 (5.6.13) · 오렌지	· 깍두기볶음밥 (5.6.9.10) · 블루베리찰떡 (5) · 시금치된장국 (5.6.9) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 케란후라이 (1.5) · 닭봉대리야끼구이(5.6.13.15.18) · 백김치(9)			
	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 베이컨-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산	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			
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
국멸치, 견새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추정 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	14.96	866.82	988.14	907.83	934.68	922.14	891.09	894.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.51	120.92	136.34	125.26	126.14	147.35	123.26	120.46
단백질(g)	20.33	20.33	19.38	40.96	51.02	37.49	54.86	36.77	55.92	44.29
지방(g)	0.00	0.00	23.11	23.04	24.84	27.25	21.44	20.58	17.64	23.81
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	149.30	189.75	69.52	175.88	110.97	200.39	126.15	183.75
티아민(mg)	0.34	0.41	0.85	0.89	1.95	0.43	0.47	0.53	1.27	0.53
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.65	0.96	0.59	0.55	0.65	0.47	0.71	0.55
비타민C(mg)	26.55	33.40	23.30	14.62	43.89	18.12	21.17	18.69	49.12	37.23
칼슘(mg)	240.18	283.89	236.81	134.57	293.73	242.31	144.66	368.80	284.20	175.31
철분(mg)	3.64	4.62	4.30	5.51	4.19	3.77	3.85	4.17	4.62	6.66

* 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