

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		08월 17일(월)	08월 18일(화)	08월 19일(수)	08월 20일(목)	08월 21일(금)	08월 22일(토)	08월 23일(일)
		• 잡곡밥 • 도넛(1,2,5,6) • 빼빼없는감자탕(2,5,6,9,10) • 쇠고기낙지볶음(5,6,13,16) • 스텝두부구이(1,2,5,6,10,13,15,16) • 깍두기(9) • 주스(12,13)	• 잡곡밥 • 한우미역죽(5,6,16) • 달걀모닝빵샌드(1,2,5,6,10,13,15,16) • 비엔나콜소스볶음(2,5,6,10,13,15,16,18) • 오징어볶음(5,13,17) • 배추김치(9) • 국산콩두유(5)	• 잡곡밥 • 미니초코바게트(2,5,6) • 감자국(5,6,9) • 매운사태찜(5,6,10,13) • 새우스크램블에그(1,2,5,9,13) • 총각김치(9) • 편지주스(13)	• 잡곡밥 • 검은깨온두부(5) • 돈육김치볶음(5,9,10) • 미니새송이볶음(1,5,6,13) • 우유(2) • 닥터유에너지바(1,2,6) • 오레오즈(13) • 오리엔탈샐러드(5,6,12,13)	• 잡곡밥 • 플랫파운드(1,2,5,6,14) • 낙지연포탕(5,6,9,18) • 떡갈비데리야끼조림(5,6,10,13,15,16,18) • 팽이버섯맛살전(1,5,6,8) • 배추김치(9) • 동글한라봉주스(13)	• 잡곡밥 • 생크림빵(1,2,5,6) • 들깨우채국(5,6,9) • 메추리알카레조림(1,2,5,6,12,13,16,18) • 한우불고기(5,6,13,16) • 총각김치(9) • 파스타(2)	• 잡곡밥 • 추잉도넛(1,2,5,6) • 김치순두부국(5,9) • 닭다리살간장볶음(5,6,13,15,18) • 분홍소시지부침(1,2,5,6,10,15,16) • 백김치(9) • 피치멜론스(11,13)
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 스텝-수입산	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
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
에너지(kcal)	803.72	803.72	5.70	907.96	888.13	814.82	825.45	848.92
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.91	122.61	127.87	114.81	121.14	120.64
단백질(g)	20.33	20.33	15.16	34.71	36.15	33.91	28.79	25.35
지방(g)	0.00	0.00	26.93	28.97	23.59	22.54	25.24	25.15
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	270.97	281.36	80.54	703.75	143.02	146.20
티아민(mg)	0.34	0.41	0.58	0.49	0.53	0.56	0.63	0.68
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.10	0.39	0.48	0.50	3.73	0.40
비타민C(mg)	26.55	33.40	17.42	18.17	43.34	10.78	7.94	6.85
칼슘(mg)	240.18	283.89	368.99	162.60	534.95	181.82	755.74	209.84
철분(mg)	3.64	4.62	5.78	3.70	3.59	5.02	12.67	3.94

* 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 17일(월)	08월 18일(화)	08월 19일(수)	08월 20일(목)	08월 21일(금)	08월 22일(토)	08월 23일(일)
		· 잡곡밥 (5.6.9.10.13.17.18) · 찜뽕순두부국 (1.5.6.13.15.16) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 탕평채 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	· 잡곡밥 (5.6.9) · 수육(5.6.10) · 무말랭이무침 · 알무녕졸면 (5.6.9.13.16) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 알배기황 (5.6.13) · 아오리사과	· 쌀국수 (5.6.9.15.16.18) · 반미샌드위치 2(1.2.5.6.12.13.16) · 김치치즈만두 (1.5.6.10.16.18) · 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 배추김치(9) · 애플망고라떼 (2.13)	· 잡곡밥 (5.6.9.16) · 나주곰탕 (1.5.6.9.16) · 구운가지호박무침 (5.6.13) · 가지미워김 (5.6) · 매밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 석박지(9) · 양파소스 (5.6.13) · 시리얼과일샐러드(키위) (1.2.5.6.11.12)	· 잡곡밥 · 감자수제비만두국 (1.5.6.9.10.16.18) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 해초샐러드무침 (1.5.13) · 멘보샤 (새우) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 샤인머스켓	· 날치알밥(9) · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 쇠고기무나물 (5.6.16) · 회오리감자 (2.5.6) · 나박김치(9) · 오렌지메이드 (13)	· 잡곡밥 · 오징어콩나물국 (5.9.17) · 브로콜리두부무침(5) · 궁중떡볶음 (5.6.13.16) · 오리불고기 (5.6.13) · 배추김치(9) · 포도
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, 견세우, 다시마 국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	6.71	876.81	854.93	809.75	878.33	868.35
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.05	125.38	135.40	113.02	131.81	119.03
단백질(g)	20.33	20.33	17.15	40.78	42.83	28.82	34.88	34.05
지방(g)	0.00	0.00	23.80	22.18	14.16	26.43	21.62	27.49
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	187.58	211.47	171.58	159.17	308.59	87.09
티아민(mg)	0.34	0.41	0.96	0.75	0.88	1.70	0.87	0.58
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.62	0.70	0.61	0.53	0.86	0.42
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.34	22.59	19.09	45.34	50.14	14.55
칼슘(mg)	240.18	283.89	244.80	271.53	204.05	376.23	166.28	204.94
철분(mg)	3.64	4.62	4.12	5.44	4.10	4.21	3.89	2.98

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

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

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	08월 17일(월)	08월 18일(화)	08월 19일(수)	08월 20일(목)	08월 21일(금)	08월 22일(토)	08월 23일(일)			
	· 잡곡밥 (5.6.8.17) · 열갈이무침 (5.6.13) · 청양홍간장볼고 기(5.6.10.13) · 순대떡강정 (2.5.6.10.12.13. 16) · 백김치(9) · 꿀 · 슈스틱 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 크래미오이무침 (1.5.6.8.13) · 지파이(2.5.6) · 총각김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 얼큰샤브샤브 (5.6.16) · 미나리무생채 (13) · 참치마요무침/ 김(1.5) · 닭다리살바베크 구이 (5.6.12.13.15.18) · 열무김치(9) · 오렌지	· 소보루비빔밥 (파로배 식) (1.5.6.9.13.16) · 바지락무국 (5.9.18) · 도토리묵야채무 침(5.6.13) · 닭가슴살케사디 아 (2.5.6.12.13.15) · 나뭇김치(9) · 웰치스주스	· 잡곡밥 · 매콤계란떡국 (1.5.6.9.13) · 양념순두부찜 (5.6.13) · 참나물유부무침 (5.6.13) · 푸라닭고추마요 치킨 (2.5.6.12.13.15. 16.18) · 배추김치(9) · 골드키위	· 잡곡밥 · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 사과흑임자샐러 드(1.5.13) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 사과만두전골 (1.5.6.10.16.18) · 고등어무조림 (5.6.7.13) · 오이부추무침 (13) · 연양식볼고기전 (1.2.6.16) · 깍두기(9) · 아이스할떡 (5.6.14)			
	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			
	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, 견새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.88	882.05	841.44	819.42	895.99	896.25	830.67	919.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.80	131.66	127.26	114.38	135.80	140.06	123.27	145.80
단백질(g)	20.33	20.33	17.94	31.20	32.28	42.07	46.87	39.10	33.05	35.55
지방(g)	0.00	0.00	21.26	23.72	20.70	20.20	17.56	18.72	21.21	20.13
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	108.07	73.52	100.39	115.43	159.74	91.29	56.90	47.37
티아민(mg)	0.34	0.41	0.61	0.70	0.37	0.48	0.67	0.83	0.64	0.71
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.53	0.48	0.51	0.47	0.76	0.42	0.51	0.49
비타민C(mg)	26.55	33.40	45.47	46.50	68.52	45.01	17.57	49.73	19.94	7.37
칼슘(mg)	240.18	283.89	239.05	243.31	241.48	189.11	301.91	219.44	212.54	206.42
철분(mg)	3.64	4.62	4.47	4.62	3.23	2.70	6.89	4.93	3.79	6.59

* 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.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