

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	08월 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)	08월 29일(토)	08월 30일(일)			
	· 잡곡밥 · 블랙순파이 (1.2.5.6) · 새알심미역국 (5.6) · 청양고추떡갈비 (1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 초코핫케익 (1.2.4.5.6) · 삼치조림 (5.6.13) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 깍두기(9) · 보리차	· 잡곡밥 · 얼큰콩나물국 (1.5.6.9) · 들깨닭불고기 (5.6.13.15) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 던킨도넛 (1.2.5.6) · 아람주스(13)	· 잡곡밥 · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 멸치고추장볶음 (5.6.13.14) · 숙주새우계란볶음 (1.5.6.9.13.18) · 트리플소세지볶음 (2.5.6.10.13.15.16) · 우유(2) · 블루베리초콜릿 (2.5) · 시나몬시리얼 (5.6)	· 잡곡밥 · 크림카스테라머핀(1.2.5.6) · 두부새우전국 (5.9) · 사태김치찜 (5.6.9.10.13) · 오징어브로콜리숙회(파로배식)(5.6.13.17) · 백김치(9) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 찰보리팬케익 (1.2.5.6) · 배추된장국 (5.6) · 한우알감자조림 (5.6.13.16) · 허브훈제닭다리살(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 액티비아(2)	· 잡곡밥 · 부드러운촉촉케이크(1.2.5.6) · 쇠고기국밥 (5.6.16) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12.16) · 배추김치(9) · 블루베리주스 (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	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	5.67	881.49	853.01	811.79	894.33	805.92	835.09	815.96
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.21	140.83	126.40	125.23	124.00	123.80	127.03	127.46
단백질(g)	20.33	20.33	14.66	27.30	32.74	29.97	33.91	29.39	30.47	27.08
지방(g)	0.00	0.00	24.13	21.74	21.93	20.35	27.98	20.12	21.42	20.32
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	111.40	60.67	70.87	84.31	322.76	18.38	26.16	36.45
티아민(mg)	0.34	0.41	0.47	0.41	0.52	0.37	0.50	0.55	0.28	0.51
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.47	0.41	0.28	0.31	0.94	0.41	0.32	0.20
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.16	2.35	4.72	49.67	28.86	25.20	22.58	10.58
칼슘(mg)	240.18	283.89	236.19	322.52	149.46	191.47	361.29	156.22	221.87	145.29
철분(mg)	3.64	4.62	3.20	3.69	3.67	3.06	3.14	2.43	2.74	1.95

* 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.매일, 04.명품, 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 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)	08월 29일(토)	08월 30일(일)
				· 잡곡밥 · 도토리묵냉국 (따로배식) (5.6.9.16) · 비빔나물무침 (5.6.13) · 삼겹살쭈꾸미볶음 (5.6.10.13) · 감자치즈계란말이 (1.2.5.6.13) · 고구마고로케 (5) · 양념김치 (9.13) · 거봉	· 잡곡밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.10.13.16) · 해물스파게티 (새우) (1.2.5.6.9.12.13.17) · 스틱마늘빵 (2.5.6) · 영염채조림 (5.6.13) · 감치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 장각데리야끼구이 (5.6.13.15.18) · 파인애플	· 열우보리비빔밥 (따로배식) (5.6.9.16) · 해물수제비국 (새우) (5.6.9.13) · 삼색묵무침 (2.5.6) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치 (9) · 딸기요거트스무디 (2) · 바질페스츰링도그 (1.2.5.6.10.13.16)	· 잡곡밥 · 시래기된장국 (5.6.9) · 오리엔탈샐러드무침 (5.6.13) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 녹두빈대떡 (5.6.9.10) · 배추김치 (9) · 아이스슈 (1.2.5.6) · 케일알배추쌈	· 곤드레나물밥 (5.6.16) · 황태설렁탕 (5.6.9.13.16) · 갈치무조림 (5.6.13) · 호박알나물무침 (5.6.13) · 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치 (9) · 오렌지	· 바지락칼국수 (새우) (6.9.13.18) · 불고기치즈브래드 (1.2.5.6) · 물만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치 (9) · 키위에이드 (13) (1.5.6.10.12.13)	· 잡곡밥 · 비빔메밀국수 (3.5.6.13.16) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 감자계란국 (1.5.6.9) · 오랑장육 (5.6.10.13) · 가마보꼬리묵볶음 (1.5.6.13.18) · 배추김치 (9)
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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.57	879.81	977.19	894.42	847.75	804.08	864.37	945.36
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.46	134.29	141.39	129.49	115.77	118.00	133.42	146.34
단백질(g)	20.33	20.33	19.42	38.45	40.23	41.55	45.43	46.54	25.35	44.89
지방(g)	0.00	0.00	22.12	20.03	26.47	24.21	21.51	15.22	23.93	18.43
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	184.74	187.96	142.62	247.79	153.56	191.75	185.51	134.83
티아민(mg)	0.34	0.41	0.60	0.69	0.50	0.38	0.55	0.88	0.52	0.86
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.69	0.91	0.54	0.86	0.58	0.59	0.19	0.52
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.96	24.06	37.38	44.03	19.65	39.66	45.55	14.01
칼슘(mg)	240.18	283.89	292.90	260.32	177.25	543.31	212.32	271.27	134.23	197.69
철분(mg)	3.64	4.62	6.07	5.80	4.70	9.14	6.41	4.31	6.49	4.71

* 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 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)	08월 29일(토)	08월 30일(일)
	· 잡곡밥 · 분짜비빔발국수 (1.5.6.8.9.12.13.15.16.17.18) · 우렁된장국 (5.6) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 리얼직화불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 찹쌀떡	· 스프게란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 고구마채볶음 (5) · 크림떡볶이 (2.5.10.13) · 칠리새우두부강정 (1.5.6.9.12.13) · 총각김치(9) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · 연두부맑은국 (1.5.9) · 혼채오리야채찜 (5.6.12.13) · 찹쌀나물볶음 (5.6) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 아오리사과	· 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 콘치즈핫도그 (1.2.5.6.13) · 계란파국(1.9) · 파프리카오이샐러드(1.5.6.8.13) · 나박김치(9) · 말리주스(13)	· 잡곡밥 · 얼큰쇠고기무국 (5.6.16) · 애호박새우살볶음(9.13) · 감자오믈렛 (1.2.5.6.10.13) · 육살고추장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 영이나물 · 샤인머스켓	· 잡곡밥 · 오색감자옹심이국(5.6.9.17) · 숙주미나리무침 (5.6.13.15) · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 후르츠과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13)	· 잡곡밥 · 라면부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 배추나물무침 (5.6) · 도토리묵그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 가지마파스(5) · 깍두기(9) · 메론 · 콘소스 (1.2.5.6.13)
	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	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/	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	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.91	818.96	904.92	868.70	970.04
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.38	123.27	135.72	121.18	146.47
단백질(g)	20.33	20.33	18.29	47.01	26.37	34.06	48.10
지방(g)	0.00	0.00	23.33	14.93	28.15	26.52	21.02
비타민A(AE RAE)	183.05	256.25	169.37	71.90	145.16	187.69	285.69
티아민(mg)	0.34	0.41	0.77	0.98	0.27	0.75	0.78
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.81	1.24	0.48	0.88	0.86
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.85	23.26	33.61	33.29	54.78
칼슘(mg)	240.18	283.89	270.55	319.70	207.51	216.61	416.87
철분(mg)	3.64	4.62	4.47	5.64	3.36	2.84	6.51

* 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