

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					08월 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)	09월 05일(토)	09월 06일(일)
					• 잡곡밥 • 오색떡국 (1.5.6.16) • 간장찜닭 (5.6.13.15.16) • 미역새우초우침 (5.6.9.13) • 배추김치(9) • 유기농주스(13) • 우리밀구운도넛 (1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 참치야채죽 (1.5.9) • 프렌치토스트 (1.2.5.6.13.14) • 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) • 차돌박이숙주볶 음(5.6.13.16.18) • 총각김치(9) • 비타한라봉주스 (13)	• 잡곡밥 • 생크림롤케익 (1.2.5.6) • 북어게란국 (1.5.6) • 연두부회 (5.6.13) • 푸실리비엔나볶 음(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) • 배추김치(9) • 티향저격주스 (13)	• 잡곡밥 • 연근양공조림 (4.5.6.13) • 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) • 브로콜리달걀볶 음(1) • 용가리떡갈비 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) • 그레놀라시리얼 (5.6) • 우유(2) • 바나나	• 잡곡밥 • 크로플 (1.2.5.6.13) • 김치어묵국 (1.5.6.9) • 돈육단호박조림 (5.6.10.13) • 스텔새송이구이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) • 찌두기(9) • 팜투스쿨주스 (13)	• 잡곡밥 • 콩나물국밥 (5.9.16) • 고추장닭볶음 (5.6.13.15) • 가마보꼬연근전 (1.5.6) • 배추김치(9) • 새콤자두주스 • 우리밀바나나빵 (1.2.5.6)	• 잡곡밥 • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16) • 감자채마늘햄볶 음 (1.2.5.6.10.15.1 6) • 로제미트볼 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) • 배추김치(9) • 한입도넛 (1.2.5.6) • 꿀단지우유(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)/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	국내산/국내산 스팸-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
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	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	7.01	854.00	883.40	820.84	917.17	824.92	821.91	893.38	
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.82	137.06	134.58	122.39	146.37	127.36	129.95	117.71	
단백질(g)	20.33	20.33	14.21	28.74	35.18	27.08	30.50	29.53	28.87	34.57	
지방(g)	0.00	0.00	22.97	20.32	21.09	23.49	23.06	20.56	18.88	30.97	
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	368.25	804.20	148.54	452.80	335.33	100.39	55.88	379.47	
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	0.33	0.38	0.67	1.35	0.61	0.30	1.07	
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.60	0.36	0.67	0.40	1.04	0.54	0.29	0.76	
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.49	11.84	38.81	27.07	40.14	39.58	5.35	23.68	
칼슘(mg)	240.18	283.89	210.02	205.04	208.02	163.69	319.65	153.71	149.17	572.31	
철분(mg)	3.64	4.62	3.51	2.84	5.32	2.71	4.11	2.57	2.57	3.92	

* 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 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)	09월 05일(토)	09월 06일(일)			
	· 잡곡밥 · 사골육개장 (5.6.13.16) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 단구마사라다 (1.2.5.13) · 파리고추열치볶음 (5.13) · 양파떡갈비구이 (5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기(9)	· 잡곡밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 남작면안동찜닭 (5.6.13.15.16) · 열갈이우침 (5.6.13) · 동태전(1.5.6) · 우리팍전 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 무화과타르트 (1.2.5.6.13)	· 찰쌀밥 · 닭살배추국 (5.6.9.15) · 아귀콩나물찜 (새우) (5.6.9.13.17.18) · 참나물우침 (5.6) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 총각김치(9) · 사인머스켓	· 메밀소바(따로배식) (3.5.6.7.9.13.18) · 고기/김치만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 경양식왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 열무김치(9) · 크랜베리치킨오닝빵 (1.2.5.6.12.15) · 블루베리바나나스무디(2)	· 잡곡밥 · 바지락호박된장국(5.6.18) · 오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13) · 들깨고사리나물(5.6) · 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 영랑두부구이 (1.5.6.13) · 배추김치(9)	· 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕 (5.6.9.17.18) · 고들단무지우침(13) · 계란후라이 (1.5) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 열대과일샐러드 (키위) (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 상추겉절이 (5.6.13) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 오꼬노미야끼 (1.5.6.8.10.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 파인애플 · 푸딩			
	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 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			
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, 견세우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	10.89	908.10	935.43	802.76	963.85	845.94	966.23	928.84
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.22	137.31	129.21	112.04	150.55	113.07	135.74	123.43
단백질(g)	20.33	20.33	19.80	35.44	43.55	52.04	40.98	46.37	49.85	51.89
지방(g)	0.00	0.00	21.98	23.61	25.17	13.96	23.18	21.81	23.91	24.22
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	181.89	251.97	189.89	116.00	187.81	163.80	282.59	276.78
티아민(mg)	0.34	0.41	0.72	0.40	0.62	1.08	0.91	0.60	1.06	1.00
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.60	0.66	0.55	0.52	0.70	0.57	1.00	0.72
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.22	15.83	27.89	14.17	20.66	32.54	60.23	55.34
칼슘(mg)	240.18	283.89	265.90	254.64	193.60	235.57	367.08	278.63	263.96	292.48
철분(mg)	3.64	4.62	4.40	4.96	2.96	4.82	4.29	4.94	13.66	4.23

* 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 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)	09월 05일(토)	09월 06일(일)			
	· 잡곡밥 · 새알심만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 오이부추무침 (13) · 김치콩나물삼겹살(5.6.9.10.13) · 유린기 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 백김치(9) · 거봉	· 치킨마요덮밥 (따로배식)(1.5.6.13.15) · 맹글핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 열갈이배추국 (5.6.9.16) · 소라살야채무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 팔절미셰이크 (2.5)	· 잡곡밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) · 신선말떡볶이 (1.5.6.13) · 햄마늘쫄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 갈릭버터감자튀김(1.2.5.6.13) · 닭봉완간장구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 불고기필라프 (2.5.6.13.16) · 배추된장국 (5.6) · 칠리베어컨샐러드 (1.5.6.10.12.13.18) · 가지나물(5.6) · 돈육잡채 (5.6.10.13) · 바베크족립 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 얼큰게랑탕 (1.5.6.9.13) · 한우소갈비찜 (키위) (5.6.13.16) · 백김치도토리묵 (5.6.9.13) · 해물파전 (1.5.6.9.13.17.18) · 총각김치(9) · 아오리사과	· 잡곡밥 · 등불감자탕 (2.5.6.9.10) · 코다리시래기조림(5.6.13) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 깍두기(9) · 비요드(2)	· 잡곡밥 · 매콤순두부찌개 (5.6.9.10) · 떡먹는메추리알 (1.2.5.6.13.16) · 콩나물무침(5) · 허니버터닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 치즈볼 (1.2.5.6) · 총각김치(9) · 구슬아이스크림 (1.2.5)			
	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		
	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			
에너지(kcal)	803.72	803.72	13.56	854.96	987.06	914.44	938.81	868.32	839.30	971.78
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.01	121.41	114.32	139.75	124.29	123.13	118.48	134.06
단백질(g)	20.33	20.33	18.95	41.51	52.74	35.04	40.44	37.32	40.66	52.28
지방(g)	0.00	0.00	24.04	21.34	20.45	22.89	28.87	23.17	21.77	23.60
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	132.93	84.30	168.39	133.93	164.76	113.26	166.51	186.81
티아민(mg)	0.34	0.41	0.57	0.85	0.46	0.46	0.69	0.39	0.68	0.89
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.61	0.48	0.89	0.33	0.57	0.79	0.53	0.61
비타민C(mg)	26.55	33.40	23.59	23.25	30.55	16.35	25.04	22.75	19.94	16.96
칼슘(mg)	240.18	283.89	245.97	213.70	364.96	187.50	178.87	284.81	419.68	313.90
철분(mg)	3.64	4.62	5.02	3.10	7.01	2.68	4.90	7.44	3.19	5.58

* 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