

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 07일(월)	09월 08일(화)	09월 09일(수)	09월 10일(목)	09월 11일(금)	09월 12일(토)	09월 13일(일)
				• 잡곡밥 • 레몬케이크 (1.2.5.6) • 파게장(5.6.16) • 감자돈육짜글이 (5.6.9.10.13) • 날치알고기완자 (1.2.5.6.10.16.18) • 배추김치(9) • 딸기주스(13) • 감자반(5)	• 잡곡밥 • 전복소라죽 (9.18) • 베이글블루베리 크림치즈 (1.2.5.6.13) • 사태고구마찜 (5.6.10.13) • 두부구이/장 (5.6.13) • 깎두기(9) • 사인머스캣주스 (2)	• 잡곡밥 • 생크림빵 (1.2.5.6) • 감자국(5.6.9) • 옥살큐브스테이 크(10.13) • 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 자몽허니블랙티 (개별)(13)	• 잡곡밥 • 참치우조림 (5.6.13) • 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) • 돈육훈제볶음 (5.6.10) • 우유(2) • 크리치오 (2.5.6) • 바프하루견과	• 잡곡밥 • 새우완탕국 (1.2.5.6.9.13.15.18) • 돈육굴소스숙주 볶음 (5.6.10.13.18) • 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) • 총각김치(9) • 꼬마방식빵 (2.5.6) • 흑임자우유 (2.5)	• 잡곡밥 • 사과두부도넛 (1.2.5.6) • 대구맑은탕 (5.9.18) • 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 총각김치(9) • 닭가슴살샐러드 (5.6.12.13.15) • 프루티주스	• 잡곡밥 • 컵케익 (1.2.5.6) • 버섯찌개 (5.6.9.16) • 닭가레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 가지미살버터구 이(2.5.6) • 백김치(9) • 아람주스(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	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	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(㎍ 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				09월 07일(월)	09월 08일(화)	09월 09일(수)	09월 10일(목)	09월 11일(금)	09월 12일(토)	09월 13일(일)
				· 잡곡밥 · 아욱된장국 (5.6.9) · 야채달걀찜 (1.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 방풍나물무침 (5.6.13) · 누룽지고구마맛탕(5.13) · 총각김치(9)	· 잡곡밥 · 날치알크림파스타 (1.2.5.6.10.13) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 수제치킨까스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 비트무피클 (13) · 파인애플	· 잡곡밥 · 설렁탕 (5.6.9.16) · 고등어김치조림 (5.6.7.9) · 고구마줄기무침 (13) · 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15) · 깍두기(9) · 메론	· 잡곡밥 · 북어감자국 (5.6.9) · 한우알감자조림 (5.6.13.16) · 순대닭갈비 (2.5.6.10.13.15.16) · 콘치즈군만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 얼큰쇠고기된장국(5.6.16) · 해물막걸리(새우) (1.5.6.8.9.13.17) · 취나물볶음 (5.6) · 춘채오리구이&쌈(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 양고코코넛요거트(2.11)	· 알큰김치우동 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) · 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) · 쪽찬교자만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 복숭아아이스티 (11) · 큐브치즈샐러드 (2.3.5.6.12.13.14)	· 잡곡밥 · 얼칼이된장국 (5.6.9) · 콩나물김무침 (5.6) · 청양통간장불고기 (5.6.10.13) · 부추장떡 (5.6) · 배추김치(9) · 갯잎상추쌈 (5.6.13) · 샤인머스켓 · 팜콘(2.5)
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	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	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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	09월 07일(월)	09월 08일(화)	09월 09일(수)	09월 10일(목)	09월 11일(금)	09월 12일(토)	09월 13일(일)			
	· 잡곡밥 · 샤브만두전골 (1.5.6.9.10.16.18) · 건파래볶음 (5.6.13) · 콩나물숙전병 (1.5) · 닭데리아끼구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 용과베리샐러드 (1.2.5.6.13)	· 중화비빔밥 (새우) (5.6.9.10.12.13.17.18) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 김치된장국 (5.6.9) · 브로콜리행복음 (1.2.5.6.10.15.16) · 계란후라이 (1.5) · 나박김치(9) · 생토마토쥬스 (2.12.13)	· 잡곡밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.18) · 냉삼파무침 (5.6.10.13) · 속갓두부무침 (5) · 계란만두전 (1.5.6.12.13) · 초당옥수수불 (1.5.6) · 배추김치(9) · 포도	· 잡곡밥 · 유부국(5.6) · 치킨마크니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 시금치고추장무침 (5.6.13) · 맨치까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 청포도샐러드 (1.2.5.12.13)	· 잡곡밥 · 닭곰탕(9.15) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 오레오츄러스 (1.2.5.6) · 명란한떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 짬두기(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 용글순두부탕 (5.6.9.13) · 오이지무침 (5.6.13) · 표고버섯전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 돈독마늘강정 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 사과	· 새우베이컨볶음 밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) · 애호박찌개 (5.6.10) · 열무나물무침 (5.6.13) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 닭봉황데리야끼 (5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 골드키위			
	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, 견새우, 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.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