

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	09월 14일(월)	09월 15일(화)	09월 16일(수)	09월 17일(목)	09월 18일(금)	09월 19일(토)	09월 20일(일)			
	· 잡곡밥 · 콩치김치찌개 (9) · 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13) · 솥밥달리살구이 (5.6.15) · 깍두기(9) · 푸레쥬르티케이크 (1.2.5.6) · 아이누리주스 (13)	· 잡곡밥 · 계란야채죽 (1.5.9) · 인절미토스트 (2.5.6.14) · 쇠고기낙지볶음 (5.6.13.16) · 후랑크햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치 (9) · 하루쑥쑥요거트 (2)	· 잡곡밥 · 두부새우젓국 (5.9) · 미트볼엿장조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 총각김치 (9) · 비타500(13) · 크리스피도넛 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 우영콩조림 (5.6.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 팽이버섯맛살전 (1.5.6.8) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 우유 (2) · 아몬드후레이크 (5.6) · 저당초코볼 (2.5)	· 잡곡밥 · 레몬마들렌 (1.2.5.6) · 쇠고기당면국 (5.6.9.16) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기 (9) · 스위트매실주스	· 잡곡밥 · 블루베리팬케익 (1.2.5.6) · 미역된장국 (5.6.9) · 닭다리살청경채 (5.6.13.15.18) · 스텝두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치 (9) · 더블플라우스 (13)	· 잡곡밥 · 이츠웰트링클케익 (1.2.5.6) · 들깨우채국 (5.6.9) · 순두부마파볶음 (1.5.6.13.18) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 배추김치 (9) · 오세프마시느주스 (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				
우렁쟁이/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	관정 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.82	809.45	915.32	864.02	994.53	830.01	966.46	840.34
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.03	130.31	147.67	127.61	136.23	123.98	132.21	128.00
단백질(g)	20.33	20.33	13.85	29.10	33.78	25.92	30.62	31.72	32.25	32.09
지방(g)	0.00	0.00	25.12	17.66	19.71	27.44	35.84	21.16	32.88	22.08
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	206.84	508.15	124.77	39.15	332.33	29.79	77.28	68.01
티아민(mg)	0.34	0.41	0.55	0.50	0.43	0.38	0.83	0.62	0.37	0.48
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.62	0.44	0.91	0.40	1.03	0.35	0.39	0.46
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.22	31.65	16.81	20.91	44.56	12.16	24.24	14.44
칼슘(mg)	240.18	283.89	228.94	159.08	325.31	186.49	333.61	140.23	285.48	241.33
철분(mg)	3.64	4.62	3.24	3.84	3.31	2.71	3.67	2.69	3.53	4.82

* 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 14일(월)	09월 15일(화)	09월 16일(수)	09월 17일(목)	09월 18일(금)	09월 19일(토)	09월 20일(일)
		· 잡곡밥 · 들깨도토리국 (5.6.9) · 등갈비콩나물찜 (1.5.6.10.13.18) · 우화과샐러드 (2.13) · 참나물겉절이 (5.6.13) · 임연상감자구이 (1.5.6) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 묵은지감자탕 (5.6.9.10) · 마늘쫄고추장우침 (5.6.13) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 레몬크림소스새우(1.2.3.5.9.13) · 깍두기(9) · 샤인머스켓	· 소고기우영주먹밥 (5.6.16) · 잔치국수 (1.5.6) · 숯불갈비반두 (1.5.6.10.16.18) · 피카츄돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) · 양념김치(9.13) · 자용에이드(13)	· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 새우아채전 (1.5.6.9.13) · 고추장삼겹살구이 (5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 아채스틱 · 오렌지	· 콩나물밥 (5.6.16) · 시나몬스월 (1.2.5.6.13) · 시래기된장국 (5.6.9) · 청포묵김우침 (5.6) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 비빔반두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 골드키위	· 낙지야채덮밥 (파로배식) (5.6.13) · 뽕뽕홍합도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 손두부계란국 (1.5.9) · 미니새송이볶음 (1.5.6.13) · 나박김치(9) · 자연그대로제주주스 (2.13)	· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · 더덕오이우침 (5.6.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 총각김치(9) · 과일요플레샐러드(키위) (2.4.13)
		원산지	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
		우렁챙이/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, 견세우, 다시마 국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	10.98	931.29	867.35	1,000.14	856.16	804.79
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.26	130.37	114.74	151.69	116.41	121.06
단백질(g)	20.33	20.33	18.22	43.99	44.91	47.11	33.36	32.43
지방(g)	0.00	0.00	24.53	25.06	23.22	22.66	26.96	22.86
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	183.86	179.91	153.90	233.64	194.52	157.35
티아민(mg)	0.34	0.41	0.81	1.05	0.79	0.42	0.86	0.91
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.69	0.61	0.70	0.76	0.57	0.82
비타민C(mg)	26.55	33.40	37.07	12.34	28.45	27.28	57.16	60.09
칼슘(mg)	240.18	283.89	257.90	229.03	236.20	464.34	149.38	210.55
철분(mg)	3.64	4.62	6.39	7.50	7.14	6.08	3.32	7.93

* 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	09월 14일(월)	09월 15일(화)	09월 16일(수)	09월 17일(목)	09월 18일(금)	09월 19일(토)	09월 20일(일)			
	· 잡곡밥 · 감자버섯찌개 (5.6.9.16) · 미나리오징어초 무침(5.6.13.17) · 옥살파불고기 (5.6.10.13.18) · 수수부꾸미(5) · 총각김치(9) · 쌀다시마 (5.6.13) · 오레오셰이크 (1.2.4.5.6)	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16) · 베타랑칼국수 (1.5.6.9) · 치커리사과무침 (1.5.13) · 의성마늘직구닭 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 배추겉절이(9) · 아임리얼주스 (13)	· 잡곡밥 · 근대원장국 (5.6.9) · 마라토제짬뽕 (2.5.6.10.13.15. 16) · 명란달걀찜(1) · 크래미오이무침 (1.5.6.8.13) · 배추김치(9) · 포도	· 나시고랭볶음밥 (새우) (1.5.6.9.12.13.1 7.18) · 피훈합국 (5.6.18) · 아보카도콤샐러 드 (1.2.5.6.10.12.1 3) · 애호박볶음(9) · 닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.1 5.16.18) · 별별두부까스 (5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 잡곡밥 · 감치비빔국수 (5.6.9.13) · 차돌박이된장국 (5.6.16) · 브로콜리새우볶 음(5.9.13) · 돈갈비구이 (5.6.10.13.16) · 총각김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 황태얇은국 (5.6.9) · 손살프럼닭 (5.6.13.15.16) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 매콤수비드연어 · 배추김치(9) · 망고그린샐러드 (1.2.5.6.13)	· 잡곡밥 · 어묵국(1.5.6) · 야채줄면무침 (5.6.12.13) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15 .16) · 유출리멸치볶음 (5.13) · 감자치즈롤까스 (1.5.6.10.12.13. 18) · 파인애플 · 뽕피클(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)/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 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, 견새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.70	948.96	931.07	832.73	831.06	824.33	888.58	984.01
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.20	118.43	133.99	124.94	116.77	125.70	124.87	148.81
단백질(g)	20.33	20.33	18.91	39.50	45.74	37.21	39.65	35.84	48.73	34.77
지방(g)	0.00	0.00	21.89	20.26	24.11	18.41	21.13	17.97	19.35	27.75
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	246.84	84.13	753.45	192.90	170.25	33.48	101.05	151.93
티아민(mg)	0.34	0.41	0.76	0.80	0.97	0.89	0.40	0.75	0.61	0.33
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.57	0.56	0.67	0.59	0.55	0.48	0.42	0.47
비타민C(mg)	26.55	33.40	27.30	15.64	64.06	14.18	25.28	17.35	16.45	33.85
칼슘(mg)	240.18	283.89	224.30	241.71	269.25	231.15	215.68	163.70	179.35	403.03
철분(mg)	3.64	4.62	3.97	3.41	4.79	3.47	4.83	3.35	2.86	3.62

* 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