

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 21일(월)	09월 22일(화)	09월 23일(수)	09월 24일(목)	09월 25일(금)	09월 26일(토)	09월 27일(일)
				· 잡곡밥 · 파운드케이크 (1.2.5.6.14) · 하트떡국 (1.5.6.16) · 돈육참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) · 명태살두부전 · 깍두기(9) · 바나나우유(2)	· 잡곡밥 · 쇠고기야채죽 (1.5.9.16) · 옥수수샌드 (1.2.5.6.10.12.13.14.15.16) · 알감자스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 백김치(9) · 오미자음료(13)	· 잡곡밥 · 우형된장국 (5.6) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.16) · 들깨매일전병 (2.5.6) · 배추김치(9) · 노티드도넛 (1.2.5.6) · 참다래주스 (키위)(13)	· 잡곡밥 · 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 참치김치볶음 (5.9) · 소프트오믈렛 (1.2.5.6.12) · 그레놀라시리얼 (5.6) · 오곡초코바 (2.5) · 우유(2) · 온두부(5)	· 잡곡밥 · 약과링도넛 (1.2.5.6) · 가자미미역국 (5.6) · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 백김치(9) · 트로피칼주스 (13)	· 잡곡밥 · 벚꽃찰랑도넛 (1.2.5.6) · 물만두계란국 (1.5.6.9.10.16.18) · 삼치조림 (5.6.13) · 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 덴마크드링킹요구르트(2)	· 잡곡밥 · 고구마슈빅데니쉬 (1.2.5.6) · 들깨순두부국 (5.6.9) · 양송이스크램블에그 (1.2.5) · 버섯간장불고기 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 후레쉬엄주스 (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 스펀-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, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.12	891.41	891.60	832.14	915.56	814.11	827.41	900.71
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.46	128.97	123.21	131.35	128.14	127.26	129.20	124.58
단백질(g)	20.33	20.33	14.43	37.41	32.97	25.32	30.87	28.50	32.00	36.69
지방(g)	0.00	0.00	26.11	23.50	28.00	21.65	30.78	20.76	19.05	28.21
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	146.98	208.47	70.11	54.40	299.06	102.84	35.00	660.84
티아민(mg)	0.34	0.41	0.67	1.29	0.53	0.36	0.64	0.54	0.57	0.72
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.53	0.55	0.48	0.33	0.93	0.37	0.39	0.61
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.70	7.03	24.56	63.27	30.26	23.38	23.72	21.17
칼슘(mg)	240.18	283.89	299.44	311.38	215.84	251.46	352.09	366.42	424.29	181.00
철분(mg)	3.64	4.62	3.55	2.28	2.56	2.76	3.78	6.38	5.96	4.35

* 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 21일(월)	09월 22일(화)	09월 23일(수)	09월 24일(목)	09월 25일(금)	09월 26일(토)	09월 27일(일)			
	· 잡곡밥 · 새우순두부계란 탕(1.5.9.13) · 순대찌 (2.5.6.10.13.16) · 오이부추무침 (13) · 가래떡떡볶이 (1.2.5.6.10.13.1 5.16) · 간장마늘치킨 (1.2.5.6.12.13.1 5) · 배추김치(9) · 스탁김자반(5) · 배	· 잡곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 매운한우갈비찜 (5.6.13.16) · 유채나물무침 (5.6) · 파먹는오리 (5.6.13) · 총각김치(9) · 송편 · 식혜	· 바본드카레라이 스 (2.5.6.12.13.16. 18) · 닭은백함국 (5.6.18) · 알감자샐러드 (1.2.5.6.10.12.1 3) · 새송이버섯버터 구이(2.5.6.13) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15. 16.18) · 배추김치(9) · 흑당버블라떼 (2.13)	· 잡곡밥 · 꽃게탕 (5.6.8.17) · 상추파무침 (5.6.13) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 목살간장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 영미나물 · 샤인머스켓	· 잡곡밥 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 도라치나물볶음 (13) · 닭볶음 (5.6.13.15) · 오미산적 (1.5.6) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.1 6.18) · 배추김치(9) · 요거꿀떡 (2.5.6)	· 트코치라멘 (2.5.6.9.10.13.1 5.16.18) · 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) · 메밀왕만두찌 (1.5.6.10.13.16. 18) · 감자말이새우 (1.5.6.9.12) · 배추겉절이(9) · 망고에이드(13)	· 잡곡밥 · 한우장터국밥 (5.6.9.16) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 마늘쫄오이무침 (5.6.13) · 생선까스 (1.5.6) · 깍두기(9) · 타르타르소스 (1.5.13) · 봉아뽕씨만코			
	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 베이컨-수입산	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			
다령어/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	건강 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	13.02	938.64	921.39	973.32	843.04	865.28	985.09	836.91
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.51	143.76	124.47	149.45	117.67	127.54	138.67	116.69
단백질(g)	20.33	20.33	17.45	47.07	35.39	37.07	43.59	34.53	46.69	37.42
지방(g)	0.00	0.00	24.05	21.60	30.04	26.46	20.57	22.42	29.15	23.15
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	192.23	210.16	142.96	259.98	183.39	164.68	81.12	152.35
티아민(mg)	0.34	0.41	0.64	0.60	0.53	0.77	0.94	0.36	1.08	0.36
리보플라빈 (mg)	0.42	0.50	0.75	0.57	0.66	1.14	0.88	0.50	0.61	0.51
비타민C(mg)	26.55	33.40	21.63	25.32	37.01	26.51	9.99	9.29	17.67	116.54
칼슘(mg)	240.18	283.89	243.63	241.98	102.85	438.69	268.60	166.02	426.28	372.63
철분(mg)	3.64	4.62	4.98	8.04	4.89	5.47	3.66	2.83	5.17	5.16

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.자

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	09월 21일(월)	09월 22일(화)	09월 23일(수)	09월 24일(목)	09월 25일(금)	09월 26일(토)	09월 27일(일)			
	· 잡곡밥 · 소고기배추국 (5.6.9.16) · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) · 열갈이무침 (5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.13) · 총각김치(9)	· 마제덮밥 (1.5.6.10.12.13.18) · 참봉바게트샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 김치콩나물국 (5.9) · 꿀빵이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 열라이브주스 (13)	· 잡곡밥 · 삼겹살육은지김치찌개(5.9.10) · 봉어육콩나물찜 (1.5.6.13) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 오리대패불고기 (2.5.6.13) · 총각김치(9) · 골드키위	· 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · 로제소스파게티(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13) · 갈릭크로와상 (1.2.5.6) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 콘치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깻잎장아찌(9) · 오렌지	· 잡곡밥 · 미소된장국 (5.6) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 애노타리버섯볶음(5.6.13) · 회오리감자 (2.5.6) · 조기구이(5) · 총각김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 해물수제비국(새우) (5.6.9.13) · 순두부달걀찜 (1.5.9) · 곤드레나물 (5.6) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 사과석류샐러드 (1.2.5.6)	· 깻두기볶음밥 (5.6.9.10) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 애호박새우살볶음(9.13) · 계란후라이 (1.5) · 옛날통닭 (1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 블루베리요거트 (2) · 하트단무지			
	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				
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	추정 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	803.72	803.72	12.51	901.61	904.66	921.91	921.41	871.83	840.36	911.79
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.49	113.02	127.87	120.86	145.66	134.79	128.40	130.04
단백질(g)	20.33	20.33	18.70	41.60	47.85	54.54	30.03	34.89	45.40	45.45
지방(g)	0.00	0.00	23.81	29.76	22.51	22.72	23.91	19.30	14.52	22.27
비타민A(μg RAE)	183.05	256.25	129.56	114.27	160.81	97.36	200.87	74.52	165.86	163.11
티아민(mg)	0.34	0.41	0.84	0.44	0.83	0.70	1.45	0.79	0.61	0.52
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.61	0.56	0.83	0.61	0.50	0.56	0.50	0.67
비타민C(mg)	26.55	33.40	39.00	14.11	51.59	55.53	44.67	29.09	8.46	22.49
칼슘(mg)	240.18	283.89	326.56	390.49	412.10	249.92	343.36	236.91	274.11	365.86
철분(mg)	3.64	4.62	6.82	4.93	14.64	7.47	3.81	3.25	4.26	4.75

* 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.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.야생산류,

14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣