학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	10월 09일(금)	10월 10일(토)	10월 11일(일)
	·잡곡밥 ·달광도넛(1.2.5.6) ·조랭이떡국(1.5.6.16) ·삼겹살숙주굴소스볶음(5.6.10.13.18) ·궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·에이드주스(파우치)	·잡곡밥 ·전복죽(9.18) ·달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) ·떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) ·연두부회(5.6.13) ·총각김치(9) ·국산콩두유(5)	·잡곡밥 ·감자계란국(1.5.6.9) ·매콤소불고기(5.6.13.16) ·삼치데리야끼(5.6.13) ·백김치(9) ·우리쌀폭신폭신케익(1.2.5.6) ·카프리썬	·잡곡밥 ·쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16) ·오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·돈육훈제볶음(5.6.10) ·우유(2) ·코코볼(5.6) ·고단백/베리시리얼바(1.2.5.6)	·잡곡밥 ·레몬케이크(1.2.5.6) ·어묵국(1.5.6) ·토마토달걀볶음(1.5.12.13) ·치킨너겟(1.2.5.6.13.15) ·배추김치(9) ·아람주스(13)	·잡곡밥 ·생크림빵(1.2.5.6) ·하얀육개장(5.6.16) ·감자돈육짜글이(5.6.9.10.13) ·참치두부소보로(5.6.13) ·배추김치(9) ·달밤라떼(2.13)	·잡곡밥 ·플랫파운드(1.2.5.6.14) ·미역된장국(5.6.9) ·시래기돈사태지짐(5.6.10.13) ·꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) ·총각김치(9) ·복숭아허니그린티(2.13)
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/	국내산/	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
에너지(kcal)	803.72	803.72	6.64	824.95	861.89	828.24	930.98	839.54	839.41	843.46
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.63	126.39	125.46	130.94	128.63	127.60	118.60	116.71
단백질(g)	20.33	20.33	15.40	20.94	32.95	31.45	48.52	28.49	28.20	31.18
지방(g)	0.00	0.00	23.97	25.05	24.28	17.68	22.65	22.60	26.80	26.64
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	237.17	49.33	45.21	50.75	906.47	134.11	81.53	153.79
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.92	0.44	1.22	0.23	2.27	0.41	0.51	0.57
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.60	0.24	0.57	0.39	1.45	0.33	0.35	0.48
비타민C(㎎)	26.55	33.40	34.12	5.78	30.01	11.57	70.59	52.64	29.20	28.96
칼슘(㎎)	240.18	283.89	238.79	265.64	375.36	111.30	281.95	159.72	182.44	366.22
철분(㎎)	3.64	4.62	4.23	4.77	5.21	3.06	5.38	2.70	2.97	3.75

* 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.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 (중식)

주간 학교급식 영양량	10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	10월 09일(금)	10월 10일(토)	10월 11일(일)
	·잡곡밥 ·꽃게된장국(5.6.8.18) ·버섯어묵볶음(1.5.6.13) ·베이컨감자채전(5.6.10) ·삼겹살구이(10) ·배추김치(9) ·깻잎상추쌈(5.6.13) ·메론	·잡곡밥 ·알곤이동태찌개(5.6) ·자연채소찜/소스(5.6.13) ·파김치닭도리탕(5.6.9.13.15) ·볶고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) ·배추김치(9) ·단감	·잡곡밥 ·옥수수면 **·마라탕(새우)(1.2.5.6.9.10.13.15.16)** ·계란장조림(1.5.6.13) ·매운오이무침(5.6.12.13.18) ·꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) ·배추김치(9) ·망고바나나스무디(2)	·잡곡밥 ·치즈타르트(1.2.5.6) ·근대된장국(5.6.9) ·명란바지락스타(2.5.9.13.15.18) ·마늘쫑소고기볶음(5.6.10.13.16) ·바베큐폭립(5.6.10.12.13) ·총각김치(9) ·사과	·잡곡밥 ·버섯만두국(1.5.6.10.16.18) ·들깨고사리나물(5.6) ·오리로스(5.6) ·고등어고추장구이(5.6.7.13) ·배추김치(9) ·타코야끼(1.2.5.6.13) ·배 ·부추겉절이(13)	·닭갈비비빔밥(따로배식)(5.6.9.15) ·바지락무국(5.9.18) ·멕시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16) ·츄로탱탕소시지(1.2.5.6.10.12.16) ·나박김치(9) ·미숫가루(2.5.13)	·잡곡밥 ·얼큰쇠고기무국(5.6.16) ·분모자짜장찜닭(1.5.6.13.15.16) ·야채달걀찜(1.9) ·진미채볶음(5.6.13.17) ·배추김치(9) ·파인애플소스샐러드(1.2.5.6.12.13)

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 베이컨-수입산	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	12.52	923.71	803.63	930.73	935.09	928.46	945.85	891.32
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.58	121.51	113.31	139.25	129.38	115.92	133.29	124.75
단백질(g)	20.33	20.33	19.60	50.14	37.21	35.91	41.92	53.26	49.37	40.50
지방(g)	0.00	0.00	24.82	24.73	20.84	26.16	25.47	25.70	24.61	23.64
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	181.45	133.07	134.81	358.68	137.33	143.36	166.28	168.14
티아민(mg)	0.34	0.41	0.74	1.10	0.53	0.71	0.82	0.52	0.55	0.52
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.71	0.61	0.57	1.04	0.61	0.73	0.89	0.72
비타민C(mg)	26.55	33.40	24.06	18.81	18.45	39.00	30.06	13.98	43.30	22.05
칼슘(mg)	240.18	283.89	241.96	238.56	176.64	484.17	166.48	143.95	464.74	223.78
철분(mg)	3.64	4.62	7.39	4.01	3.91	13.06	10.41	5.54	6.30	4.20

* 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	10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	10월 09일(금)	10월 10일(토)	10월 11일(일)
	·잡곡밥 ·북어콩나물국(5.9) ·오이미역초무침(13) ·핫치즈순살치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·산적구이/영양부추(1.5.6.10.13.15.16.18) ·감자그라탕(2.5.6.13.16) ·배추김치(9)	·김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) ·카라이마제소바(5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) ·유부국(5.6) **·키위소스샐러드(1.2.5.12.13)** ·해초샐러드무침(1.5.13) ·리얼치즈블럭돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) ·깍두기(9)	·잡곡밥 ·매콤계란떡국(1.5.6.9.13) ·로제찜닭(2.5.6.10.15.16) **·통새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18)** ·숙주미나리무침 ·총각김치(9) ·명란바사삭김 ·오렌지	·소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.16) ·바게트피자빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·피홍합국(5.6.18) ·낙지야채초무침(5.6.13) ·나박김치(9) ·레몬에이드(13)	·잡곡밥 ·해물수제비국(5.6.9.13) ·감자채마늘햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·삼겹살김치볶음(5.6.9.10) ·통두부구이(5) ·오이소박이(9) **·시리얼과일샐러드(키위)(1.2.5.6.11.12)**	·잡곡밥 ·얼갈이된장국(5.6.9) ·비름나물무침(5.6.13) ·들깨백불고기(5.6.10.13) **·멘보샤(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)** ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·잡곡밥 ·사골옹심이만두국(1.5.6.9.10.16.18) ·갈치무조림(5.6.13) ·가지돈육볶음(5.6.10.13.18) ·유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·깍두기(9) ·빙그레오프룻(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)/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	14.28	945.75	962.73	821.37	878.88	983.65	893.98	1,005.42
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.54	133.52	143.57	133.95	127.47	141.24	130.78	143.55
단백질(g)	20.33	20.33	19.00	44.24	45.77	30.15	49.60	47.20	41.50	50.98
지방(g)	0.00	0.00	21.45	24.90	23.69	17.74	17.85	24.66	21.17	24.51
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	154.41	168.59	173.02	130.03	158.02	142.37	137.18	82.52
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.82	0.45	1.39	0.83	0.53	0.89	0.90	0.66
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.66	0.40	0.77	0.56	0.79	0.76	0.41	1.05
비타민C(㎎)	26.55	33.40	35.02	10.29	57.07	48.91	27.46	31.37	19.16	14.88
칼슘(㎎)	240.18	283.89	262.60	306.90	347.37	180.44	272.58	205.69	227.22	363.73
철분(㎎)	3.64	4.62	4.60	2.54	5.90	3.10	6.93	4.51	3.06	4.62

* 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