학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	10월 18일(일)
	·잡곡밥 ·버섯찌개(5.6.9.16) ·계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) ·숯불닭다리살구이(5.6.15) ·배추김치(9) ·블루베리미니도넛(1.2.5.6) **·골드키위주스(13)**	·잡곡밥 ·누룽밥 ·핫케익(1.2.4.5.6.13) ·곤약고기볶음(5.6.10.13) ·비엔나굴소스볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) ·백김치(9) ·비타500(13)	·잡곡밥 ·두유풍당휘낭시에(1.2.5.6) ·두부새우젓국(5.9) ·제육볶음(5.6.10.13) ·가마보꼬연근전(1.5.6) ·배추김치(9) ·자몽허니블랙티(개별)(13)	·잡곡밥 ·파스키에빵(1.2.5.6) ·감자국(5.6.9) ·닭다리살간장조림(5.6.13.15.18) ·스팸새송이구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·애플망고주스(13)	·잡곡밥 ·연근땅콩조림(4.5.6.13) **·새우스크램블에그(1.2.5.9.13)** ·베이컨떡말이(10) ·총각무지짐(9) ·그래놀라시리얼(5.6) ·우유(2) ·짜요짜요(2)	·잡곡밥 ·콩나물국밥(5.9.16) ·소스팡팡용가리치킨볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ·갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) ·총각김치(9) ·우유하트도넛(1.2.5.6) ·노티드주스(13)	·잡곡밥 ·크림치즈모카번(1.2.5.6) ·들깨무채국(5.6.9) ·메추리알조림(1.5.6.13) ·매운사태찜(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·딸기우유(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 스팸-수입산	국내산/국내산 베이컨-수입산	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	11.88	821.15	876.51	831.91	840.30	1,126.11	911.71	910.63
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.30	128.42	139.93	127.69	129.51	130.43	126.12	131.50
단백질(g)	20.33	20.33	14.21	27.23	25.63	28.13	26.20	49.98	36.45	40.95
지방(g)	0.00	0.00	26.49	20.24	23.56	21.51	22.76	42.16	28.32	22.17
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	142.16	139.78	74.08	53.10	102.28	341.59	23.76	216.01
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.51	0.29	0.60	0.59	0.33	0.72	0.41	0.70
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.55	0.45	0.61	0.34	0.30	1.07	0.36	0.84
비타민C(㎎)	26.55	33.40	32.55	28.40	43.95	35.71	25.31	29.39	25.20	8.31
칼슘(㎎)	240.18	283.89	182.09	90.39	201.67	171.14	111.74	335.51	266.38	378.26
철분(㎎)	3.64	4.62	2.82	2.95	1.80	3.00	2.13	4.21	3.45	4.68

* 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 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	10월 18일(일)
	·잡곡밥 ·황태설렁탕(5.6.9.13.16) ·토마토영양부추무침(5.6.12.13) ·한우불고기(5.6.13.16) ·칠리두부강정(5.6.12.13) ·배추김치(9) ·깻잎상추쌈(5.6.13) ·샤인머스캣	·잡곡밥 ·바지락된장수제비국(5.6.9.18) ·등갈비김치찜(5.6.9.10.13) ·새송이들기름무침(5.6) ·녹두빈대떡(5.6.9.10) ·총각김치(9) ·나초치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	·비프토마토하이라이스(1.2.5.6.12.16) ·아욱된장국(5.6.9) ·명란달걀찜(1) ·얼갈이무침(5.6.13) ·후라이드장각구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·배추겉절이(9) ·딸기칩라떼(2.13)	·잡곡밥 ·라면부대전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) **·애호박새우살볶음(9.13)** ·언양식불고기전(1.2.6.16) ·가자미튀김(5.6) ·깍두기(9) ·양파소스(5.6.13) ·메론	·돈까스김밥(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) ·꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) ·무농약백색단무지 ·눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13) ·김말이(1.5.6.16) ·야끼만두(1.5.6.10.16.18) ·배추김치(9) ·쿨피스(2)	**·나가사끼짬뽕(새우)(5.6.9.10.13.17.18)** ·김치왕교자만두(1.5.6.10.13.16.18) ·소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15) ·배추겉절이(9) ·야채춘권(1.5.6.10.12.13) ·오렌지에이드(13)	·잡곡밥 ·매콤순두부찌개(5.6.9.10) ·순살쪼림닭(5.6.13.15.16) ·브로콜리참깨무침(1.5.6.13) ·오꼬노미야끼(1.5.6.8.10.12.13.17.18) ·총각김치(9) ·단감 ·젤리블리
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 스팸,베이컨-수입산	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
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	12.83	782.08	900.40	945.20	923.45	983.09	1,136.27	1,096.38
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.08	107.73	127.21	130.37	125.56	136.16	194.00	137.60
단백질(g)	20.33	20.33	18.87	46.35	41.43	42.24	45.00	35.97	42.02	59.08
지방(g)	0.00	0.00	25.05	17.32	23.60	27.25	24.09	32.23	23.10	33.38
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	194.21	81.06	87.38	371.26	56.59	374.77	195.54	132.16
티아민(mg)	0.34	0.41	0.58	0.44	0.69	0.70	0.57	0.49	0.60	0.91
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.76	0.66	0.49	0.96	0.97	0.71	0.33	1.19
비타민C(mg)	26.55	33.40	41.30	20.56	14.75	74.41	18.29	78.46	40.63	31.10
칼슘(mg)	240.18	283.89	296.51	194.74	245.62	444.14	237.77	360.27	200.62	284.91
철분(mg)	3.64	4.62	6.14	6.70	4.59	4.43	3.85	11.12	3.55	5.14

* 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 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	10월 18일(일)
	·잡곡밥 ·감자옹심이국(5.6.9.17) ·낙지야채볶음(5.6.13) ·취나물볶음(5.6) ·치즈떡갈비구이(5.6.13.15) ·총각김치(9) ·퐁크러쉬(1.2.5.6)	**·새우베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18)** ·메이플피칸파이(1.2.5.6.14) ·미소된장국(5.6) ·단호박견과류찜(4.13) ·비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18) ·지파이(2.5.6)	·잡곡밥 ·들깨아귀탕(5.6) ·도라지오이생채(5.6.13) ·더커진야채고기완자(1.2.5.6.10.16) ·치폴레오리훈제(1.5.6) ·총각김치(9) ·사과	·지코바치밥(2.5.6.12.13.15.18) ·햄또띠아(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) ·쇠고기무국(5.6.16) ·나박김치(9) ·만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) ·피크닉주스(13)	·잡곡밥 ·닭개장(5.6.15) ·참나물무침(5.6) ·마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) ·매콤수비드연어 ·깍두기(9) ·크래커감자샐러드(1.2.4.5.6.10.13) ·배	·잡곡밥 ·시금치된장국(5.6.9) ·콩나물김무침(5.6) ·순대볶음(2.5.6.10.13.16) ·돈갈비구이(5.6.10.13.16) ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·잡곡밥 ·옥수수스프(2.5.6.13.16) **·해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.17)** ·스틱마늘빵(2.5.6) ·명엽채조림(5.6.13) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·고구마파인함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) **·골드키위**
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 베이컨-수입산	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	17.23	993.29	937.52	870.49	958.47	951.13	811.35	965.84
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.23	112.21	142.79	124.12	127.37	128.59	127.89	138.02
단백질(g)	20.33	20.33	17.65	39.67	29.75	39.91	44.27	42.29	29.78	40.27
지방(g)	0.00	0.00	25.12	17.50	26.57	22.28	29.31	28.22	19.37	27.28
비타민A(㎍RAE)	183.05	256.25	132.85	127.61	260.98	51.12	123.81	100.74	126.17	111.58
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.52	0.23	0.59	0.43	0.68	0.65	0.82	6.71
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.50	0.49	0.53	0.37	0.51	0.59	0.61	0.51
비타민C(㎎)	26.55	33.40	44.51	14.06	59.91	21.23	112.94	14.38	19.66	56.35
칼슘(㎎)	240.18	283.89	231.31	351.07	171.09	171.09	282.77	180.54	260.67	342.30
철분(㎎)	3.64	4.62	4.33	3.65	5.82	5.82	2.99	3.36	5.71	5.29

* 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