학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	10월 25일(일)
	·잡곡밥 ·꿀호떡(1.2.5.6) ·목살김치찌개(5.9.10) ·한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) ·가자미살버터구이(2.5.6) ·총각김치(9) ·플리또주스(13)	·잡곡밥 ·크래미계란죽(1.5.6.8.13) ·바게트프렌치토스트(1.2.5.6.13) ·닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) ·후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·과일모양에이드(13)	·잡곡밥 ·육개장(5.6.16) ·쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) ·수수부꾸미(5) ·백김치(9) ·글레이즈도넛(1.2.5.6) ·요플레닥터켑슐(2)	·잡곡밥 ·우엉콩조림(5.6.13) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·브로콜리달걀볶음(1) ·수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·구운계란(1) ·우유(2) ·첵스(2.5.6)	·잡곡밥 ·브라우니(1.2.5.6) ·물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) ·사태고구마찜(5.6.10.13) ·코다리콩나물찜(5.6.13) ·총각김치(9) ·제로음료(13)	·잡곡밥 ·미역국(5.6.9) ·짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16) ·팽이버섯맛살전(1.5.6.8) ·배추김치(9) ·딸기도넛(1.2.5.6) ·배즙(13)	·잡곡밥 ·구운도넛(1.2.5.6) ·김치순두부국(5.9) ·사과소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) **·떡새우완자전(1.2.5.6.9.18)** ·총각김치(9) ·꿀단지우유(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	4.80	836.74	827.22	824.49	867.18	855.96	883.48	813.53
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.22	129.34	127.74	127.88	128.88	126.91	137.20	112.84
단백질(g)	20.33	20.33	14.96	27.75	28.22	26.44	31.00	40.68	28.36	29.28
지방(g)	0.00	0.00	22.82	21.10	19.85	22.16	23.34	18.00	22.74	27.03
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	121.63	29.44	121.16	42.50	351.64	63.44	100.68	376.70
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.54	0.79	0.43	0.27	0.53	0.67	0.31	0.95
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.51	0.37	0.35	0.29	1.08	0.46	0.33	0.69
비타민C(㎎)	26.55	33.40	16.92	11.10	19.51	11.76	38.13	4.09	20.28	7.68
칼슘(㎎)	240.18	283.89	243.69	136.26	180.11	155.94	417.22	328.93	182.79	609.40
철분(㎎)	3.64	4.62	3.35	2.45	2.28	2.77	4.13	5.14	3.64	4.87

* 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 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	10월 25일(일)
	·잡곡밥 ·사골우거지국(5.6.16) ·더덕오이무침(5.6.13) ·파닭(5.6.13.15) ·꿀대구구이(1.2.5.6.12.13) ·깍두기(9) **·열대과일샐러드(키위)(1.2.5.6)**	·잡곡밥 ·꽃게탕(5.6.8.17) ·대패삼겹야채찜(5.6.10.13) ·곤드레나물(5.6) ·마파두부(5.6.10.12.13) ·배추김치(9) ·배	·얼큰김치우동(1.5.6.7.8.9.13.17.18) **·새우하가우(1.5.6.9.10.15.16.17.18)** ·해쉬브라운(5.6.12) ·배추겉절이(9) ·수제치킨버거(1.2.5.6.12.13.15) ·청포도에이드(13)	·잡곡밥 **·로제소스스파게티(새우)(1.2.5.6.9.10.12.13)** ·쿠르통크림스프(2.5.6.13.14.16) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·볼어묵꽈리고추(1.5.6.13) ·목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) ·파인애플	·잡곡밥 ·애호박찌개(5.6.10) ·납작면안동찜닭(5.6.13.15.16) ·열무나물무침(5.6.13) ·호떡쌀군만두(1.5.6.15) ·배추김치(9) ·단감사과샐러드(1.2.5.12.13)	·돈육불고기비빔밥(따로배식)(5.6.10.13) ·미니뉴욕식핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·시래기된장국(5.6.9) ·미역줄기볶음(1.5.6.8) ·나박김치(9) ·딸바우유(2.13)	·잡곡밥 ·감자수제비국(5.6) ·가지나물(5.6) ·부추장떡(5.6) ·바베큐삼겹살구이(5.6.10.12.13) ·보쌈김치(9) ·깻잎상추쌈(5.6.13) ·오렌지

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 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, 건새우, 다시마 국내산							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	13.56	875.68	819.16	995.84	1,025.44	847.37	868.06	858.24
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.57	121.53	108.75	151.48	135.69	120.24	116.85	130.61
단백질(g)	20.33	20.33	17.80	48.65	39.93	31.00	47.60	33.47	41.70	29.17
지방(g)	0.00	0.00	25.63	20.32	22.83	29.26	31.10	24.87	26.66	22.39
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	124.71	172.32	101.39	73.28	126.66	149.89	136.17	107.05
티아민(mg)	0.34	0.41	1.11	0.51	0.77	0.66	2.85	0.74	1.22	0.78
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.51	0.83	0.40	0.67	0.52	0.84	0.50
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.73	33.51	25.86	15.68	44.38	24.24	60.54	37.34
칼슘(mg)	240.18	283.89	221.64	220.61	235.99	267.46	169.44	214.69	373.61	175.16
철분(mg)	3.64	4.62	5.50	3.40	3.87	3.80	3.27	13.19	5.76	2.88

* 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 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	10월 25일(일)
	·잡곡밥 ·바지락배추국(5.6.9.18) ·매운한우갈비찜(5.6.13.16) ·시금치고추장무침(5.6.13) ·콩나물쑥전병(1.5) ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·고추참치덮밥(1.5.6.12.13) ·수제카스테라꽈배기(1.2.5.6) ·김치된장국(5.6.9) ·아보카도콥샐러드(1.2.5.6.10.12.13) ·계란후라이(1.5) ·나박김치(9) ·사과나무주스(13)	·잡곡밥 ·모시조개탕(5.6.18) ·숙주나물무침 ·크림카레닭볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·명란한떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·사과 ·아이스슈(1.2.5.6)	·소고기계란볶음밥(1.5.6.13.16.18) ·북어감자국(5.6.9) ·건새우마늘쫑(5.6.9.13) ·매콤닭봉윙구이(5.6.13.15) ·지짐꽃전(2.5.6) ·총각김치(9) ·용과베리샐러드(1.2.5.6.13)	·잡곡밥 ·아몬드크로와상(1.2.5.6.13) ·짬뽕순두부국(5.6.9.10.13.17.18) ·메추리알떡볶이(1.5.6.13) ·쇠고기무나물(5.6.16) ·데리야끼멘츠카츠(1.2.5.6.10.13) ·배추김치(9)	·잡곡밥 ·감자버섯찌개(5.6.9.16) ·쑥갓두부무침(5) ·탕평채(1.5.6.13.16) ·치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) ·배추김치(9) **·골드키위**	·잡곡밥 ·등뼈감자탕(2.5.6.9.10) ·고등어김치조림(5.6.7.9) ·오이깍두기(9.13) ·파닭꼬치(5.6.12.13.15) ·석박지(9) ·단감 ·티코아이스크림(1.2.5)
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, 건새우, 다시마 국내산							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	803.72	803.72	14.15	828.06	941.83	988.79	856.46	972.29	816.77	915.87
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.30	117.75	134.72	126.76	117.03	129.81	117.06	124.20
단백질(g)	20.33	20.33	16.32	30.59	31.00	45.93	41.16	36.12	44.05	40.72
지방(g)	0.00	0.00	28.38	24.10	31.07	31.73	22.76	33.15	18.01	26.56
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	124.89	128.95	203.29	45.79	154.75	91.67	125.68	82.97
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.60	0.29	0.44	1.31	0.38	0.58	0.47	0.88
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.52	0.53	0.66	0.41	0.49	0.49	0.50	0.65
비타민C(㎎)	26.55	33.40	31.23	18.97	89.57	20.32	15.47	11.81	56.16	16.88
칼슘(㎎)	240.18	283.89	220.83	224.28	161.69	183.33	289.37	245.47	266.65	206.42
철분(㎎)	3.64	4.62	6.04	6.38	8.15	6.44	3.97	5.27	4.58	10.56

* 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