학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)	11월 01일(일)
	·잡곡밥 ·휘낭시에(1.2.5.6) ·꽃모양떡국(1.5.6.16) ·큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) ·콩나물불고기(5.6.10.13) ·배추김치(9) ·사과주스(13)	·잡곡밥 **·새우야채죽(1.5.9.13)** ·인절미토스트(2.5.6.14) ·고추장닭볶음(5.6.13.15) ·야채고기말이(1.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·포도주스(13)	·잡곡밥 ·도넛(1.2.5.6) ·북어무국(5.6) ·삼치조림(5.6.13) ·차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18) ·총각김치(9) ·네니아요구르트(2)	·잡곡밥 ·검은깨온두부(5) ·비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) ·미니새송이볶음(1.5.6.13) ·참치김치볶음(5.9) ·시나몬시리얼(5.6) ·우유(2) ·바프하루견과	·잡곡밥 ·김치콩나물국(5.9) ·팽이달걀볶음(1) ·닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) ·깍두기(9) ·던킨도넛(1.2.5.6) ·프루티주스	·잡곡밥 ·파개장(5.6.16) ·오징어볶음(5.13.17) ·흑임자한돈불고기볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·배추김치(9) ·매일우유도넛(1.2.5.6) ·주스(12.13)	·잡곡밥 ·달광도넛(1.2.5.6) ·순두부계란국(1.5.9) ·알감자간장조림(1.5.6.13) ·블랙페퍼큐브스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·총각김치(9) **·스위트애플키위(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/	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	9.51	836.65	897.54	897.91	933.86	834.84	843.53	864.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.67	122.02	140.51	121.12	129.58	123.43	130.91	138.48
단백질(g)	20.33	20.33	14.73	30.86	33.22	32.30	33.39	30.12	28.99	24.04
지방(g)	0.00	0.00	26.60	23.80	22.01	28.74	31.01	22.73	20.94	22.95
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	110.41	68.49	81.67	26.32	284.60	90.99	264.49	65.99
티아민(mg)	0.34	0.41	0.63	0.61	0.36	0.26	0.79	1.10	0.32	0.41
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	1.22	0.49	0.44	0.30	4.46	0.40	0.31	0.27
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.17	53.66	3.67	6.06	48.53	18.94	20.07	53.91
칼슘(mg)	240.18	283.89	236.43	228.98	159.58	198.62	351.29	243.65	170.73	273.94
철분(mg)	3.64	4.62	3.25	3.97	2.50	2.65	3.88	3.22	2.97	5.35

* 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.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 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)	11월 01일(일)
	·잡곡밥 **·해물누룽지탕(새우)(5.6.9.13.17.18)** ·미나리무생채(13) ·오리대패불고기(2.5.6.13) ·수제떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·배추김치(9) ·씨없는포도	·잡곡밥 ·차돌박이된장국(5.6.16) ·돼지갈비찜(5.6.10.13.16) ·뮤즐리멸치볶음(5.13) ·계란만두전(1.5.6.12.13) ·총각김치(9) ·아이스크림(1.2.5)	·통전복주먹밥(2.13.18) ·제주고기국수(2.5.6.9.10.13.15.16) ·왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18) ·배추겉절이(9) ·노티드도넛(1.2.5.6) ·한라봉에이드(13)	·잡곡밥 ·조갯살시금치된장국(5.6.9.18) ·닭김치찜(5.6.9.13.15) ·고구마채볶음(5) ·총각김치(9) **·버터플라이새우샐러드(1.2.5.6.9.13)** ·단감 ·그릭콩포트(2)	·잡곡밥 ·새알심만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) ·상추파무침(5.6.13) ·해물파전(1.5.6.9.13.17.18) ·목살고추장구이(5.6.10.13) ·보쌈김치(9) ·명이나물 ·사과	·참치비빔밥(따로배식)(5.6.13) ·콘&치즈브래드(1.2.5.6) ·쇠고기샤브샤브(5.6.9.16) ·잡채어묵볶음(1.5.6.13) ·계란후라이(1.5) ·나박김치(9) ·블루베리스무디(2)	·잡곡밥 ·얼큰쇠고기된장국(5.6.16) ·들깨닭불고기(5.6.13.15) ·계란고추장조림(1.5.6.13) ·볼닭팽이버섯구이(5.6.13) ·배추김치(9) ·망고그린샐러드(1.2.5.6.13)

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/	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	11.37	891.62	829.63	983.51	890.69	880.08	841.22	885.95
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.62	130.67	115.78	138.01	127.12	124.89	121.59	121.48
단백질(g)	20.33	20.33	18.24	53.78	32.39	42.77	33.65	38.88	38.13	45.05
지방(g)	0.00	0.00	24.13	15.92	25.44	27.62	26.11	23.39	23.46	23.53
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	193.21	136.55	275.83	155.29	169.20	229.17	205.87	216.74
티아민(mg)	0.34	0.41	0.75	0.57	0.73	1.11	0.36	0.96	0.33	0.51
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.63	0.49	0.68	0.62	0.42	0.94	0.87	0.61
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.50	21.36	16.68	23.53	22.67	18.26	21.11	21.19
칼슘(mg)	240.18	283.89	238.18	213.46	193.74	229.34	352.33	202.04	304.14	211.51
철분(mg)	3.64	4.62	7.76	6.74	3.80	18.62	4.59	5.04	5.36	4.49

* 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 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)	11월 01일(일)
	·잡곡밥 ·네모난사과파이(1.2.5.6) ·물떡어묵국(1.5.6.7.9.13.18) ·마라로제찜닭(2.5.6.10.13.15.16) ·브로콜리두부무침(5) ·베이컨감자채전(5.6.10) ·총각김치(9) ·배	·치킨마요덮밥(따로배식)(1.5.6.13.15) ·유부북주머니국(5.6) ·골뱅이무침(5.6.13) ·나박김치(9) ·폴드포크타코(1.2.5.6.10.12.13.18) ·아침에주스(13)	·잡곡밥 ·얼갈이배추국(5.6.9.16) **·아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.17.18)** ·참나물유부무침(5.6.13) ·고추장각구이(2.5.6.12.13.15.16.18) ·총각김치(9) ·샤인머스캣	·유부초밥볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) ·우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) ·야채쫄면무침(5.6.12.13) ·고사리나물볶음(5.6) ·경양식왕돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·배추김치(9) ·오렌지	·잡곡밥 ·오징어무국(5.6.17) ·순두부달걀찜(1.5.9) ·열무나물무침(5.6.13) ·떡도리탕(5.6.13.15) ·게살크림고로케(1.2.5.6.10.12.16) ·총각김치(9) ·파인애플	·잡곡밥 ·얼큰수제비국(5.6) ·등갈비콩나물찜(1.5.6.10.13.18) ·청포묵김무침(5.6) **·새우고기완자전(1.2.5.6.9.10.15.16.18)** ·배추김치(9) **·골드키위**	·잡곡밥 ·나주곰탕(1.5.6.9.16) ·영란두부구이(1.5.6.13) ·돈육마늘강정(5.6.10.12.13) ·석박지(9) ·메론 ·야채스틱 ·슈스틱(1.2.5.6)
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	11.02	919.38	939.45	832.87	935.78	833.84	906.28	916.83
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.45	128.04	126.57	115.84	141.04	120.15	130.56	141.43
단백질(g)	20.33	20.33	20.12	38.27	65.98	42.09	38.01	36.91	40.66	39.15
지방(g)	0.00	0.00	22.43	28.22	17.41	20.28	22.79	20.92	23.47	20.55
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	129.00	105.52	133.52	108.81	95.61	201.53	126.98	110.93
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.77	0.79	1.25	0.46	0.79	0.56	0.63	0.77
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.48	0.51	0.63	0.47	0.26	0.52	0.45	0.50
비타민C(㎎)	26.55	33.40	50.11	28.63	123.73	23.39	41.73	33.07	50.42	30.12
칼슘(㎎)	240.18	283.89	288.26	171.68	301.18	286.95	472.86	208.61	205.71	216.48
철분(㎎)	3.64	4.62	4.24	3.05	4.84	4.58	4.59	4.16	3.91	5.17

* 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