학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월 02일(월)	11월 03일(화)	11월 04일(수)	11월 05일(목)	11월 06일(금)	11월 07일(토)	11월 08일(일)
	·잡곡밥 ·크림카스테라머핀(1.2.5.6) ·뼈없는감자탕(2.5.6.9.10) ·연두부회(5.6.13) ·허브훈제닭다리살(5.6.13.15.18) ·깍두기(9) ·블루베리주스(13)	·잡곡밥 ·샤브샤브죽(1.5.6.9.16) ·쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) ·꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) ·돈도끼떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·딸바라떼(13)	·잡곡밥 ·부드러운촉촉케이크(1.2.5.6) ·낙지쇠고기전골(5.6.16) ·사태김치찜(5.6.9.10.13) ·스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·깍두기(9) ·크랜베리주스	·잡곡밥 ·감자빵(1.6) ·김치콩나물국(5.9) ·알감자고추장조림(1.5.6.13) ·한우불고기(5.6.13.16) ·총각김치(9) ·샤인머스캣주스(2)	·잡곡밥 ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·멸치호두볶음(5.6.13.14) ·미트볼라따뚜이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·소프트오믈렛(1.2.5.6.12) ·우유(2) ·콘푸로스트시리얼(5.6) ·두부칩(1.2.5.6)	·잡곡밥 ·떠먹는롤케익(1.2.5.6) ·두부새우젓국(5.9) ·돈육굴소스숙주볶음(5.6.10.13.18) ·분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·오미자음료(13)	·잡곡밥 ·쇠고기무국(5.6.16) ·임연수데리소수구이(5.6.13) ·치킨너겟(1.2.5.6.13.15) ·깍두기(9) ·꼬마밤식빵(2.5.6) ·바나나우유(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 베이컨-수입산	국내산/국내산 스팸-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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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
에너지(kcal)	803.72	803.72	8.00	809.61	973.92	846.11	822.54	887.87	817.70	866.69
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.99	124.61	140.69	121.87	121.30	123.54	117.81	126.77
단백질(g)	20.33	20.33	14.97	34.08	33.56	31.96	33.51	27.32	25.24	32.73
지방(g)	0.00	0.00	26.03	18.64	30.19	23.72	20.78	30.64	25.50	23.86
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	161.55	419.60	151.74	20.32	68.27	147.81	76.51	101.68
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.55	0.71	0.96	0.50	0.32	0.28	0.50	0.45
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.43	0.32	0.61	0.41	0.33	0.49	0.34	0.33
비타민C(㎎)	26.55	33.40	15.74	25.66	21.00	11.07	14.72	6.25	9.76	4.19
칼슘(㎎)	240.18	283.89	208.53	145.16	226.02	77.15	283.02	311.31	159.90	288.22
철분(㎎)	3.64	4.62	3.03	2.93	4.52	2.42	4.03	1.27	2.47	4.43

* 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	11월 02일(월)	11월 03일(화)	11월 04일(수)	11월 05일(목)	11월 06일(금)	11월 07일(토)	11월 08일(일)
	·잡곡밥 ·오레오컵케이크(1.2.5.6) ·혼합살미역국(5.6.18) ·베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) ·비빔당면(1.5.6.9.13.17) ·닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18) ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·잡곡밥 ·모듬순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) ·고등어무조림(5.6.7.13) ·부추양파무침(13) ·감자치즈계란말이(1.2.5.6.13) ·석박지(9) ·단감 ·호두과자(1.2.5.6.14)	·날치알연어솥밥(2.5.6.13) ·계란파국(1.9) **·해물떡찜(새우)(1.5.6.8.9.13.17)** ·오렌지자몽샐러드(1.2.5.6.13) ·시금치고추장무침(5.6.13) ·더블치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·김구이 ·총각김치(9)	·잡곡밥 ·비빔메밀국수(3.5.6.13.16) ·봉동된장국(5.6.9) ·반건오징어고추조림(5.6.13.17) ·수육(5.6.10) ·무말랭이무침 ·보쌈김치(9) ·알배기쌈(5.6.13) ·귤	·잡곡밥 **·새우순두부계란탕(1.5.9.13)** ·들깨고구마줄기볶음(5.6) ·오리열탄불고기(5.6.13) ·오징어김치전(5.6.9.17) ·총각김치(9) ·블루베리요거트(2)	·닭칼국수(5.6.9.15) ·불고기퀘사디아(2.5.6.12.13.16) **·통새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18)** ·배추겉절이(9) ·따옴주스(13) ·치즈포테이토스틱(1.5.6.12)	·잡곡밥 ·에그타르트(1.2.5.6) ·배추된장국(5.6) ·얼갈이무침(5.6.13) ·목살파불고기(5.6.10.13.18) ·별별두부까스(5.6.12.13) ·배추김치(9) ·사과
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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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	9.81	858.65	888.02	890.00	916.74	859.28	891.06	855.14
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.08	131.91	127.22	123.26	140.28	120.98	145.44	126.49
단백질(g)	20.33	20.33	19.29	33.45	36.35	48.25	53.89	38.20	36.89	34.42
지방(g)	0.00	0.00	21.63	20.82	24.33	21.54	13.66	24.37	16.35	22.42
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	168.07	134.29	132.62	229.44	132.30	211.72	119.19	110.15
티아민(mg)	0.34	0.41	0.72	0.35	0.54	0.93	1.02	0.77	0.60	1.10
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.58	0.37	0.61	0.50	0.53	0.88	0.37	0.86
비타민C(mg)	26.55	33.40	23.95	12.52	14.35	34.62	45.05	13.23	77.51	17.85
칼슘(mg)	240.18	283.89	254.04	142.99	218.91	268.56	292.53	347.23	210.61	213.22
철분(mg)	3.64	4.62	4.70	4.24	6.21	4.18	4.36	4.52	3.83	4.73

* 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	11월 02일(월)	11월 03일(화)	11월 04일(수)	11월 05일(목)	11월 06일(금)	11월 07일(토)	11월 08일(일)
	·잡곡밥 ·아욱된장국 (5.6.9) ·매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) ·야채달걀찜 (1.9) ·가지된장나물 (1.5.6.13) ·총각김치(9) **·과일요플레샐러드(키위) (2.4.13)**	·짜장밥 (1.5.6.10.13.16) **·새우마라완툰 (1.2.5.6.9.13.18)** ·해물짬뽕 (5.6.9.17.18) ·꼬들단무지무침 (13) ·계란후라이 (1.5) ·탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) ·배추김치(9) ·파인애플	·잡곡밥 ·꽃게된장국 (5.6.8.18) ·크래미오이무침 (1.5.6.8.13) ·무쌈 ·불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) ·고추장닭구이 (5.6.13.15) ·배추김치(9) **·골드키위**	·밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·미니잔치국수 (1.5.6) ·치커리사과무침 (1.5.13) ·닭다리구이양념 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) ·나박김치(9) ·아이스티망고추가(11)	·잡곡밥 ·맑은백합국 (5.6.18) ·떠먹는메추리알 (1.2.5.6.13.16) ·건파래볶음 (5.6.13) ·치킨난반 (1.5.6.13.15) ·배추김치(9) ·메론	·잡곡밥 ·버섯찌개 (5.6.9.16) ·삼겹살쭈꾸미볶음(5.6.10.13) ·마늘쫑돼지고기볶음(5.6.10.13) ·싸먹는오리 (5.6.13) ·총각김치(9) ·귤 ·어묵바 (1.2.5.6.12.13)	·스팸계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) ·앵그리어묵국 (1.5.6.7.13.18) ·고기부추따바오 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) ·칠리베이컨샐러드 (1.5.6.10.12.13.18) ·깻잎나물볶음 (5.6) ·닭데리야끼구이 (5.6.13.15) ·배추김치(9)

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 스팸,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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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	6.59	828.67	852.71	843.85	906.53	851.66	931.65	928.31
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.76	119.43	121.88	116.38	135.38	127.79	122.32	120.31
단백질(g)	20.33	20.33	18.20	34.12	47.21	39.23	29.93	41.75	47.75	47.28
지방(g)	0.00	0.00	23.04	22.85	17.97	22.41	26.52	18.44	26.56	27.11
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	147.81	214.99	198.12	54.38	122.98	148.58	52.11	256.01
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.61	0.83	0.83	0.41	0.48	0.48	0.91	0.51
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.57	0.75	0.80	0.25	0.39	0.66	0.52	0.57
비타민C(㎎)	26.55	33.40	37.72	39.14	58.09	50.52	19.09	21.77	60.34	22.10
칼슘(㎎)	240.18	283.89	202.75	227.76	228.00	193.32	164.31	200.35	160.12	225.79
철분(㎎)	3.64	4.62	4.23	3.59	5.11	3.36	3.26	5.82	3.78	3.97

* 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