학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월 09일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)	11월 15일(일)
	·잡곡밥 ·뚜레쥬르머핀(1.2.5.6) ·참치김치찌개(5.9) ·오징어브로콜리숙회(따로배식)(5.6.13.17) ·짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16) ·총각김치(9) ·명란바사삭김 ·스위트매실주스(13)	·잡곡밥 ·쇠고기야채죽(1.5.9.16) ·프렌치토스트(1.2.5.6.13.14) ·알감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) ·제육볶음(5.6.10.13) ·깍두기(9) ·장건강프로바이오틱스(2)	·잡곡밥 ·이츠웰트윙클케익(1.2.5.6) ·감자계란국(1.5.6.9) ·메추리알볼어묵(1.5.6.13) ·허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) ·총각김치(9) ·플리또주스(13)	·잡곡밥 ·크림빵(2.5.6) ·들깨무채국(5.6.9) ·매운사태찜(5.6.10.13) ·토마토달걀볶음(1.5.12.13) ·배추김치(9) ·티향저격주스(13)	·잡곡밥 ·연근땅콩조림(4.5.6.13) ·검은깨온두부(5) ·오삼불고기(5.6.10.13.17) ·참치김치볶음(5.9) ·그래놀라시리얼(5.6) ·우유(2) ·바나나	·잡곡밥 ·도넛(1.2.5.6) ·쇠고기국밥(5.6.16) ·하트함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) ·깍두기(9) ·비타500(13)	·잡곡밥 ·무화과팬케익(1.2.5.6) ·오징어무국(5.6.17) ·닭다리살청경채(5.6.13.15.18) ·궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·아람주스(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 스팸-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	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	4.49	810.67	888.69	840.75	826.33	832.55	807.21	886.21
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.17	130.12	124.67	120.79	123.33	123.32	123.11	130.35
단백질(g)	20.33	20.33	15.53	29.40	37.96	28.51	34.98	29.72	25.92	30.17
지방(g)	0.00	0.00	24.31	17.66	24.51	26.11	19.81	23.63	22.76	25.35
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	147.69	135.42	104.02	115.64	114.34	269.03	45.83	584.71
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.54	0.41	0.61	0.30	0.61	0.75	0.37	0.46
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	1.14	0.39	0.52	0.36	0.56	3.87	0.36	0.29
비타민C(㎎)	26.55	33.40	22.96	40.04	16.42	6.16	15.77	36.39	25.57	20.64
칼슘(㎎)	240.18	283.89	231.24	217.35	279.54	186.23	171.29	301.79	171.14	175.35
철분(㎎)	3.64	4.62	3.77	4.84	3.21	3.77	4.11	2.92	4.18	2.79

* 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 09일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)	11월 15일(일)
	·곤드레나물밥(5.6.16) ·근대된장국(5.6.9) ·브로콜리햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·슈프림양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·떡갈비샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·총각김치(9) ·오렌지	·잡곡밥 ·몽글순두부탕(5.6.9.13) ·청포묵오이무침(5.6) ·닭갈비(5.6.13.15) ·허니버터고구마(2.5) ·동글햄구이(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·사과	·바지락칼국수(6.9.13.18) ·피자트럭(1.2.5.6.10.12.13.15.16) **·왕새우튀김(1.5.9.12.13)** ·배추겉절이(9) ·빼빼로(1.2.5.6) ·수제오이피클(13) ·자몽에이드(13)	·잡곡밥 ·한방갈비탕(5.6.9.16) ·달걀찜(1.9) ·깻잎김치(5.6.13) ·가자미까스(5) ·깍두기(9) ·귤 ·초콜릿(1.2.6) ·콘소스(1.2.5.6.13)	·잡곡밥 ·비빔냉면(1.3.5.6.13.16) **·민물새우탕(5.6.9.13)** ·아삭고추된장무침(5.6.13) ·모듬구이(2.5.6.9.10.15.16) ·배추김치(9) ·깻잎상추쌈(5.6.13) **·골드키위**	·바몬드카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) ·감자오색옹심이국(5.6.9.17) ·애호박볶음(9) ·새송이버섯전(1.5.6) ·고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) ·탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·빙그레바나나우유(5)	·잡곡밥 ·도토리묵온국(5.6) ·코다리살조림(5.6.13) ·참나물무침(5.6) ·닭봉윙간장치킨(5.6.13.15) ·양념김치(9.13) ·귤 ·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	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	15.59	897.03	924.14	949.00	903.31	971.51	922.80	834.71
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.58	127.37	130.04	144.31	114.16	134.87	125.80	131.43
단백질(g)	20.33	20.33	18.47	35.05	47.07	41.76	37.97	50.57	39.35	50.39
지방(g)	0.00	0.00	24.95	27.62	23.27	21.26	30.64	24.74	28.51	12.51
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	180.62	192.53	198.23	139.69	203.06	169.58	153.03	134.63
티아민(mg)	0.34	0.41	0.83	0.71	1.21	0.52	0.51	1.18	0.73	0.72
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.52	0.56	0.50	0.72	0.65	0.53	1.03
비타민C(mg)	26.55	33.40	38.45	45.79	49.24	31.02	31.01	35.18	17.15	35.22
칼슘(mg)	240.18	283.89	297.64	173.52	250.85	431.60	206.76	425.46	171.26	277.65
철분(mg)	3.64	4.62	4.51	3.53	4.05	4.69	5.96	4.31	3.86	4.85

* 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 09일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)	11월 15일(일)
	·잡곡밥 ·개성만두전골(1.5.6.9.10.13.16.18) ·콩나물무침(5) ·두부전 양념장(1.5.6.13) ·돈갈비구이(5.6.10.13.16) ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·잡곡밥 ·쇠고기감자국(5.6.16) ·닭살야채초무침(5.6.13.15) ·푸팟퐁커리(1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) ·스테이크볼꼬치(5) ·배추김치(9) ·카프라제샐러드(2.3.12.13)	·잡곡밥 ·시금치된장국(5.6.9) ·계란장조림(1.5.6.13) ·한우짬뽕불고기(5.6.9.13.16.17.18) ·새송이버섯버터구이(2.5.6.13) ·배추김치(9) ·배	·오야꼬동(1.5.6.13.15.18) ·모시조개탕(5.6.18) ·소라살야채무침(5.6.13) ·나박김치(9) ·쥬시쿨에이드 ·당근라페샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	·잡곡밥 ·북어무국(5.6) ·연근분모자찜닭(5.6.13.15.16) ·미니납작불고기전(1.2.5.6.10.13.15.16) ·부들어묵볶음(1.5.6.13) ·총각김치(9) ·수제과일요거트(2.11.13)	·잡곡밥 ·바지락호박된장국(5.6.18) ·오이미역초무침(13) ·청양풍간장불고기(5.6.10.13) ·납작비빔만두(1.5.6.13) ·총각김치(9) ·파인애플 ·아이스슈(1.2.5.6)	·잡곡밥 ·까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13) ·매콤어묵국(1.5.6) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) **·마늘쫑새우볶음(5.6.9.13)** ·바베큐폭립(5.6.10.12.13) ·메론

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 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	9.74	894.85	919.73	816.48	915.30	863.80	860.06	967.79
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.94	117.13	124.60	112.18	127.20	128.14	131.71	133.24
단백질(g)	20.33	20.33	21.13	40.06	48.12	50.23	52.57	39.10	28.46	40.28
지방(g)	0.00	0.00	22.93	28.46	23.54	16.83	21.31	20.87	23.16	28.56
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	150.67	64.31	164.87	171.74	208.96	143.47	124.58	105.23
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.65	1.16	0.72	0.40	0.57	0.38	0.60	0.60
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.64	0.70	0.44	0.71	0.85	0.47	0.64	0.41
비타민C(㎎)	26.55	33.40	18.47	6.63	19.74	15.00	24.49	26.50	45.55	21.54
칼슘(㎎)	240.18	283.89	268.00	235.30	340.24	170.65	366.69	227.12	170.95	242.21
철분(㎎)	3.64	4.62	6.95	6.61	3.64	6.95	15.03	2.54	3.38	3.22

* 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