학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)		
	·잡곡밥 ·미니베이글&크림치즈(1.2.5.6.13) ·조랭이떡국(1.5.6.16) ·버섯간장불고기(5.6.10.13) ·해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) ·배추김치(9) ·더블팡주스(13)	·잡곡밥 ·누룽밥 ·스위트계란빵(1.2.5.6) ·삼치조림(5.6.13) ·숯불닭다리살구이(5.6.15) ·동치미(9) ·딸기우유(2)	·잡곡밥 ·목살김치찌개(5.9.10) ·너비아니소스조림(1.5.6.10.13.16) **·숙주새우계란볶음(1.5.6.9.13.18)** ·배추김치(9) ·비타500(13) ·버터바(5.6)	·찹쌀밥 ·카스테라(1.2.5.6) ·설렁탕(5.6.9.16) ·미소된장국(5.6.9) ·사태고구마찜(5.6.10.13) ·연두부회(5.6.13) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) ·한우불고기(5.6.13.16) ·김구이 ·깍두기(9) ·귤 ·김자반(5) ·사과 ·스위트주스		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/	중국/		
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산		
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/	필리핀/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	803.72	803.72	37.91	901.38	836.60	873.01	1,822.70		
탄수화물(g)	0.00	0.00	52.16	127.14	125.66	124.15	193.10		
단백질(g)	20.33	20.33	19.42	33.94	33.17	36.95	108.21		
지방(g)	0.00	0.00	28.42	27.06	20.29	24.28	66.41		
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	137.83	169.06	70.86	104.36	207.04		
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.93	0.72	0.26	0.57	2.16		
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.73	0.33	0.39	0.55	1.63		
비타민C(㎎)	26.55	33.40	34.50	13.46	9.44	27.84	87.25		
칼슘(㎎)	240.18	283.89	225.66	126.72	189.75	227.09	359.08		
철분(㎎)	3.64	4.62	5.37	3.00	1.18	3.51	13.78		

* 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 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)				
	·잡곡밥 ·피혼합국(5.6.18) ·돼지갈비찜(5.6.10.13.16) ·삼색나물무침(13) ·고등어고추장구이(5.6.7.13) ·총각김치(9) ·포멜로그릭요거트(2.13)	·잡곡밥 ·얼갈이배추국(5.6.9.16) ·가지나물(5.6) ·대패삼겹살볶음(5.6.9.10.13) ·우렁쌈장(5.6.13) ·수수부꾸미(5) ·배추김치(9) ·군호박고구마 ·배	·찹쌀밥 ·반계탕(15) ·궁채양파절임(5.6.13) ·골뱅이소면무침(5.6.13) ·애호박전(1.5.6) ·오미산적(1.5.6) ·깍두기(9) ·찹쌀떡(6) ·샤인머스캣				

식재료	원산지	원산지	원산지				
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/				
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산				
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/				
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산				
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
국멸치, 건새우, 다시마 국내산							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	803.72	803.72	9.01	849.20	873.92	905.33				
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.33	117.47	135.51	144.44				
단백질(g)	20.33	20.33	15.99	32.96	32.92	37.72				
지방(g)	0.00	0.00	22.68	24.94	22.08	18.28				
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	197.28	328.93	102.74	160.17				
티아민(mg)	0.34	0.41	0.74	0.89	0.81	0.52				
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.59	0.55	0.52	0.70				
비타민C(mg)	26.55	33.40	34.17	41.76	44.40	16.34				
칼슘(mg)	240.18	283.89	232.72	196.20	301.30	200.66				
철분(mg)	3.64	4.62	3.73	3.86	3.37	3.96				

* 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 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)				
	·잡곡밥 ·시래기된장국(5.6.9) ·단호박견과류찜(4.13) ·유니짜장누들밀떡볶이(1.5.6.10.13.16) ·치즈볼(1.2.5.6) ·닭봉윙칠리소스(5.6.12.13.15) ·배추김치(9) ·연시	·장어덮밥(1.5) ·감자버섯찌개(5.6.9.16) ·후라이드닭꼬치(5.6.12.13.15) ·나박김치(9) ·키위에이드(13) ·큐브치즈샐러드(2.3.5.6.12.13.14) ·초생강	·잡곡밥 ·차돌박이된장국(5.6.16) ·날치알달걀찜(1) ·훈제오리야채찜(5.6.12.13) ·열무나물무침(5.6.13) ·배추김치(9) ·메론 ·마카롱(1.2.6)				

식재료	원산지	원산지	원산지				
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산				
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
3) 고춧가루/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품	중국/	중국/	중국/				
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/				
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/				
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산				
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산				
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산				
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산				
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/				
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산				
우렁쉥이/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
전복/가공품	필리핀/	필리핀/	필리핀/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아				
국멸치, 건새우, 다시마 국내산							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	803.72	803.72	17.58	915.60	951.26	968.17				
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.79	137.83	123.15	136.12				
단백질(g)	20.33	20.33	19.13	43.87	51.97	40.31				
지방(g)	0.00	0.00	25.08	21.62	26.97	30.76				
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	232.80	320.66	177.35	200.40				
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.59	0.59	0.63	0.54				
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.72	0.56	0.93	0.67				
비타민C(㎎)	26.55	33.40	33.66	22.97	43.72	34.28				
칼슘(㎎)	240.18	283.89	246.30	243.81	256.42	238.67				
철분(㎎)	3.64	4.62	7.30	5.25	11.82	4.83				

* 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