학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)	11월 29일(일)
	·잡곡밥 ·생크림빵(1.2.5.6) ·물만두계란국(1.5.6.9.10.16.18) ·메추리알곤약조림(1.5.6.13) ·돈육훈제볶음(5.6.10) ·배추김치(9) ·과일모양에이드(13)	·잡곡밥 ·전복소라죽(9.18) ·블루베리크림치즈토스트(전남친토스트)(2.5.6.13.14) ·비엔나굴소스볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) ·계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) ·배추김치(9) ·미숫가루라떼(2)	·잡곡밥 ·옥수수빵(1.2.5.6) ·부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ·간장찜닭(5.6.13.15.16) ·오징어콩나물찜(5.6.13.17) ·총각김치(9) **·참다래주스(키위)(13)**	·잡곡밥 ·팬케이크(1.2.5.6.13) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) ·수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·우유(2) ·크리치오(2.5.6) ·오리엔탈샐러드(5.6.12.13)	·잡곡밥 ·감자국(5.6.9) ·차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18) ·스팸새송이구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ·배추김치(9) ·팜투스쿨주스(13) ·던킨도넛(1.2.5.6)	·잡곡밥 ·맑은콩나물국밥(5.9) ·용가리떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·가자미살버터구이(2.5.6) ·배추김치(9) ·생크림카스테라(1.2.5.6) ·스위트주스	·잡곡밥 ·크림치즈모카번(1.2.5.6) ·육개장(5.6.16) ·사태고구마찜(5.6.10.13) ·가마보꼬연근전(1.5.6) ·총각김치(9) ·초코우유(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 스페-수입산	국내산/국내산	국내산/국내산 스페-수입산	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	8.44	903.40	877.53	839.13	902.37	835.47	841.54	890.76
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.65	124.62	126.35	114.88	124.96	127.92	130.18	139.87
단백질(g)	20.33	20.33	16.10	41.62	33.18	39.58	29.70	28.75	32.36	36.64
지방(g)	0.00	0.00	26.25	25.15	25.38	22.45	31.64	20.60	19.08	18.95
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	272.95	558.61	167.48	85.47	531.77	21.39	66.09	77.38
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.82	1.04	0.54	0.63	1.61	0.27	1.19	0.52
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.68	0.58	0.75	0.50	1.24	0.34	0.41	0.61
비타민C(㎎)	26.55	33.40	44.18	9.04	24.41	69.04	80.05	38.37	5.62	6.97
칼슘(㎎)	240.18	283.89	270.36	325.64	261.65	214.18	410.01	140.33	257.75	377.86
철분(㎎)	3.64	4.62	5.00	5.56	3.58	3.78	8.94	3.13	3.11	4.26

* 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 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)	11월 29일(일)
	·후리가케미니밥(1.2.5.6.9.13.16.18) ·브로콜리스프(2.5.6.10.13.16) ·비프라구파스타(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·스틱마늘빵(2.5.6) ·명엽채조림(5.6.13) ·김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) ·랍스타테일구이(1.2.5.6.8.13) ·파인애플	·잡곡밥 ·닭개장(5.6.13.15) ·도토리묵/달래장(5.6.13) **·새우야채전(1.5.6.9.13)** ·곱네볼카츠(1.2.5.6.10.15.16) ·총각김치(9) ·연시 ·인절미(5)	·쌀국수(5.6.15.16.18) ·반미샌드위치2(1.2.5.6.12.13.16) ·김치만두찜(1.5.6.10.13.16.18) ·배추겉절이(9) ·아임리얼주스(13) **·통새우짜조(5.6.9.12.13)**	·잡곡밥 ·호떡(1.2.5.6) ·들깨아귀탕(5.6) ·매운한우갈비찜(5.6.13.16) ·오색무쌈(1.5.8.13.16) ·취나물볶음(5.6) ·깍두기(9) ·배	·잡곡밥 ·바지락호박된장국(5.6.18) ·들기름오이무침(13) ·묵은지두루치기(5.6.9.10.13) ·오징어순대(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18) ·배추김치(9) ·샤인머스캣	·날치알밥(9) ·연두부맑은국(1.5.9) ·마늘쫑돼지고기볶음(5.6.10.13) ·닭가슴살퀘사디아(2.5.6.12.13.15) ·나박김치(9) ·블루베리스무디(2)	·잡곡밥 ·감자수제비만두국(1.5.6.10.16.18) ·낙지야채볶음(5.6.13) ·돈육푸주볶음(5.6.10.13.18) ·배추김치(9) **·골드키위** ·텐더치킨샐러드(따로배식)(1.2.5.6.12.13.15.16.18)

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	10.93	927.03	888.08	816.73	935.37	890.78	822.75	942.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.70	136.35	127.29	113.73	130.16	115.65	122.40	132.24
단백질(g)	20.33	20.33	16.63	28.23	37.51	35.53	38.15	43.32	40.15	55.27
지방(g)	0.00	0.00	26.67	28.47	24.76	23.21	27.53	26.33	19.00	19.49
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	185.93	204.20	133.60	332.38	157.15	102.34	131.09	46.83
티아민(mg)	0.34	0.41	0.57	0.43	0.51	0.54	0.36	0.99	0.95	0.51
리보플라빈(mg)	0.42	0.50	0.57	0.49	0.47	0.58	0.75	0.55	0.83	0.34
비타민C(mg)	26.55	33.40	27.15	47.76	8.11	40.85	25.81	13.20	25.97	62.57
칼슘(mg)	240.18	283.89	190.46	309.04	137.41	185.84	188.59	131.43	422.58	247.32
철분(mg)	3.64	4.62	5.18	6.46	3.60	4.97	7.35	3.52	5.04	5.51

* 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 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)	11월 29일(일)
	·잡곡밥 ·김치된장국 (5.6.9) ·얼갈이무침 (5.6.13) ·들깨백불고기 (5.6.10.13) ·마파두부 (5.6.10.12.13) ·총각김치(9) ·쌈다시마 (5.6.13) ·오렌지	·먹물빠에야(새우) (5.6.8.9.12.13.16.17.18) ·소고기배추국 (5.6.9.16) ·시금치고추장무침(5.6.13) ·크림떡볶이 (2.5.10.13) ·빕스폭립(10) ·배추김치(9) ·황도샐러드 (1.2.5.11.12.13)	·잡곡밥 ·어묵국(1.5.6) ·갈치무조림 (5.6.13) ·애호박새우살볶음(9.13) ·푸라닭블랙알리오(1.5.6.13.15) ·배추김치(9) ·딸기	·차슈덮밥 (1.5.6.10.13.18) ·근대된장국 (5.6.9) ·쇠고기참나물샐러드(1.5.13.16) ·회오리소시지감자(2.5.6.12) ·나박김치(9) ·레몬에이드(13)	·잡곡밥 ·북어계란국 (1.5.6) ·로제찜닭 (2.5.6.10.15.16) ·고사리나물볶음 (5.6) ·비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) ·총각김치(9) ·베스킨라빈스아이스(1.2.5)	·잡곡밥 ·코르네파이 (1.2.5.6) ·애호박찌개 (5.6.10) ·상추겉절이 (5.6.13) ·김말이떡만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) ·목살간장구이 (5.6.10.13) ·보쌈김치(9) ·사과	·깍두기볶음밥 (5.6.9.10) ·얼갈이된장국 (5.6.9) ·오이지무침 (5.6.13) ·계란후라이 (1.5) ·산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) ·닭봉윙데리야끼 (5.6.13.15.18) ·동치미(9) ·귤

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	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	16.08	890.11	960.20	955.28	886.33	973.03	982.58	921.31
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.38	125.04	108.42	132.12	124.17	134.18	143.16	126.68
단백질(g)	20.33	20.33	20.60	48.90	51.41	54.09	39.04	42.93	43.82	45.49
지방(g)	0.00	0.00	25.02	20.29	33.58	22.61	24.02	27.08	25.32	23.83
비타민A(㎍ RAE)	183.05	256.25	132.45	119.75	195.02	34.64	149.10	163.73	87.84	172.15
티아민(㎎)	0.34	0.41	0.80	1.11	0.77	0.49	0.95	0.68	1.12	0.83
리보플라빈(㎎)	0.42	0.50	0.55	0.58	0.65	0.49	0.56	0.48	0.70	0.64
비타민C(㎎)	26.55	33.40	37.13	56.41	37.64	54.17	18.69	18.77	10.88	39.28
칼슘(㎎)	240.18	283.89	289.09	335.31	312.34	256.07	278.36	263.39	234.23	239.28
철분(㎎)	3.64	4.62	5.15	5.28	3.75	7.55	4.51	4.65	10.83	5.00

* 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