

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
				· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5) · 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18) · 계란후라이(1) · 배추김치(9) · 가나초코우유(2)	· 소고기야채죽(16) · 진미채조림(5.6.17) · 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) · 매콤콩나물무침(5) · 배추김치(9) · 홍초코침팬스츄리(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6) · 청경채무침(5.6) · 한우버섯불고기(5.6.13.16) · 스펀구이/케첩*(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 불고기핫도그(1.2.5.6.10.15.18) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 오이피클 · 콘샐러드(1.5.13) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 어묵무국(1.5.6.7.13.18) · 상추겉절이(5.6) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) · 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.3	806.9	764.1	752.7	751.5	810.9
탄수화물(g)			56.2	115.7	84.6	95.7	127.6	114.0
단백질(g)	18.40	18.40	18.2	42.1	29.4	38.2	21.3	43.4
지방(g)			25.5	17.1	32.8	23.5	17.0	18.1
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	408.3	132.5	103.8	171.3	1,377.6	256.4
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3	0.9	0.6	0.6	3.1	1.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.9	0.7	0.4	0.7	1.9	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	64.9	13.1	113.7	56.8	116.3	24.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	187.6	269.5	74.2	191.5	241.0	162.1
철분(mg)	3.70	4.70	5.1	4.2	4.2	4.1	8.7	4.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

◆ 원산지 표시사항안내

[국내산]

- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
- 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장

[외국산]

- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
				· 친환경기장밥 · 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 상추겉절이(5.6) · 야채달걀말이(1) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 너의꽃길을 응원스넥 (1.2.5)	· 친환경잡곡밥(5) · 오징어우국(17) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 브로콜리숙회/초장 (5.6) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 배추겉절이(13) · 뽕피첼젤리(복숭아)	· 닭갈비덮밥 (5.6.13.15) · 팽이유부장국(5.6) · 느타리버섯볶음 · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 수제야채튀김(5.6) · 배추김치(9) · 깨찰빵(1.2.5.6)	· 친환경보리밥 · 열갈이된장국(5.6) · 매콤두부조림(5.6) · 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.15.16.18) · 케이준샐러드 (1.5.6.15) · 깍두기(9) · 파인애플	· 친환경흑미밥 · 소고기미역국(16) · 졸면야채무침(5.6) · 참나물무침(5.6) · 간장오리불고기 (5.6.13) · 배추김치(9) · 우리밀초코나무 (1.2.5.6.10.16)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.3	753.5	755.6	835.5	737.3	840.5
탄수화물(g)			56.3	100.8	104.8	117.9	101.9	114.8
단백질(g)	18.40	18.40	17.8	35.2	38.6	41.7	28.2	26.9
지방(g)			26.0	21.0	18.6	20.1	23.8	27.4
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	120.1	162.7	99.3	108.6	113.9	115.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.9	0.5	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.4	0.6	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.6	15.7	26.9	16.9	32.0	11.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	129.9	125.1	85.3	160.1	180.4	98.6
철분(mg)	3.70	4.70	4.6	4.5	2.4	9.3	3.7	3.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지 표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
 - 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
- [외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
				· 친환경흑미밥 · 김치콩나물국(5.9) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18) · 취나물무침 · 두부구이/양념장(5) · 무생채	· 친환경잡곡밥(5) · 한우육개장(13.16) · 도토리묵야채무침(5.6) · 돈채볶음/꽃빵(5.6.10.13.18) · 데리야끼닭봉구이(5.6.15.18) · 총각김치(9)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개(5.6.18) · 팔리고추어묵볶음(1.5.6) · 애호박새우젓볶음(9) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) · 추러스(1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물국(5) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 닭고구마볶음(5.6.15) · 해물야채전(1.5.6.9.13.17) · 배추김치(9)	· 친환경보리밥 · 감자수제비국(5.6) · 너비아니구이/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18) · 미나리무생채 · 감자채피망볶음 · 블루베리크림치즈토스트(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.5	768.7	815.2	777.6	685.2	960.1
탄수화물(g)			54.0	93.7	100.8	99.5	95.9	142.3
단백질(g)	18.40	18.40	19.0	38.3	47.5	32.0	37.8	31.2
지방(g)			27.0	24.7	22.6	26.9	14.7	29.3
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	115.5	119.8	140.2	92.9	123.0	101.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	1.0	0.7	0.7	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.5	0.5	0.7	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.7	11.0	12.5	6.3	23.0	15.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	185.1	149.3	197.5	291.9	111.7	175.3
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	4.9	3.9	7.7	2.8	2.4

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지 표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
 - 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
- [외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(피홍합)(18) · 배추무침 · 돈육오징어볶음(10.17) · 납작부침만두(1.5.6.10.16.18) · 깍두기(9) · 요거타임(사과)(2)	· 계란야채죽(1) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.6.12.13) · 베이컨감자말이(5.6.10) · 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6)		· 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 양상추샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.12) · 달걀햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 미니딸기우유(2) · 오렌지	· 친환경잡곡밥(5) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 닭야채볶음(5.6.15) · 새송이애호박볶음 · 맛살옥수수전(6.13) · 배추김치(9) · 진한망고주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-4.7	726.9	752.5		723.6	721.1
탄수화물(g)			57.5	111.8	91.4		108.2	103.7
단백질(g)	18.40	18.40	17.3	38.6	23.4		22.9	39.7
지방(g)			25.2	11.5	32.1		22.1	15.2
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	131.2	97.9	157.8		141.8	127.1
티아민(mg)	0.30	0.37	2.7	0.9	0.6		8.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4		0.7	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	37.0	11.7	45.9		60.9	29.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	198.9	255.5	102.0		313.0	125.2
철분(mg)	3.70	4.70	6.2	13.8	2.3		3.0	5.7

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내
[국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 애호박고추장찌개(5.6.10) · 야채계란찜(1) · 숙주맛살무침 · 연양식불고기육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 미니탱글핫도그(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경기장밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미나리무침(5.6.10.13) · 꿔바로우/소스(1.5.6.10) · 깍두기(9) · 에그타르트(1.2.5.6)		· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9) · 오이, 파프리카스틱/쌈장 · 매콤장각구이(5.6.12.13.15) · 배추겉절이(13) · 따옴주스(13)	· 친환경 귀리밥 · 두부된장국(5.6) · 상추/쌈장(5.6) · 부들어묵볶음(1.5.6) · 삼겹살구이(10) · 새송이통마늘구이 · 매콤김치볶음(9) · 바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	6.4	795.1	849.1		824.5	796.1
탄수화물(g)			55.0	107.8	122.1		115.2	98.0
단백질(g)	18.40	18.40	17.0	38.4	28.9		41.5	28.0
지방(g)			28.0	22.1	27.3		19.6	31.4
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	146.5	212.8	125.9		141.0	106.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.4		0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.7	0.4		0.5	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.0	11.1	17.2		59.1	8.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	146.0	180.6	194.2		86.4	122.7
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	5.4	2.9		2.8	3.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지 표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 소고기우육(16) · 두부참치조림 (5.6.16.18) · 과일샐러드(1.5.12) · 신전떡볶이/튀김어묵 (1.5.6.13) · 배추김치(9)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (5.6.9.13.17.18) · 단무지무침 · 파래김자반 · 순살블랙킹치킨 (2.5.6.12.15) · 배추김치(9)		· 새우달걀굴소스볶음 밥(1.5.6.9.13.18) · 근대된장국(5.6) · 청경채나물 · 돈육김치전 (1.5.6.9.10) · 하트치즈연어까스/타 르소스(1.2.5.6.13) · 깍두기(9) · 비피더스(사과)(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 미역된장국(5.6) · 육은지닭찜(9.15) · 양상추샐러드/참깨 드레싱(5.6.12.13) · 미나리오징어무침 (17) · 타코야끼(1.5.6.17) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.9	772.9	815.2	777.6	685.2	960.1
탄수화물(g)			59.3	159.8	116.6		124.1	85.5
단백질(g)	18.40	18.40	16.7	26.7	39.0		41.4	56.2
지방(g)			27.5	46.3	16.0		24.2	59.4
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	162.5	213.1	103.4		205.7	127.6
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3	0.5	0.2		0.4	4.1
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.3		0.9	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.2	9.1	15.4		14.4	14.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	169.8	130.6	114.6		298.0	136.0
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	3.5	3.7		4.3	2.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				· 친환경백미밥 · 소고기배추국(16) · 삼치무조림(5.6) · 간장돼지불고기(5.6, 10, 13) · 배추김치(9) · 망고코코푸딩	· 참치야채죽(5.16, 18) · 매콤오징어바(1.5.6, 13, 17) · 간장감자조림(5.6, 13) · 동그랑땡전(1.2.5.6, 10, 12, 15, 16) · 배추김치(9) · 한입썩치즈감자빵(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 오징어무국(17) · 비빔야채만두(1.5.6, 10, 15, 16, 18) · 시금치나물 · ㅋㅋ돈까스(5.6, 10, 12, 13, 16, 18) · 깍두기(9) · 포도주스(13)	· 애그마요샌드위치(1.2.5.6, 13) · 양송이스트프(2.5.6, 13, 16) · 콕샐러드(1.2.5.6, 12, 13) · 오트크랜베리쿠키(1.2.4.5.6) · 월미니(2) · 바나나	· 친환경백미밥 · 감자두부된장국(5.6) · 새송이부추초무침(5.6, 13, 15) · 닭살데리야까볶음(5.6, 13, 15) · 매콤김치볶음(9) · 스크램블에그(1)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.5	788.7	815.2	777.6	685.2	960.1
탄수화물(g)			55.3	111.8	102.2	110.3	108.8	110.7
단백질(g)	18.40	18.40	19.2	37.4	24.2	21.9	23.4	39.7
지방(g)			24.8	38.6	20.8	28.3	29.8	10.2
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	106.0	24.2	67.0	218.6	95.2	125.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.8	1.8	0.5	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.4	0.3	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.0	15.9	7.7	34.0	15.2	12.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	128.1	75.1	89.8	148.1	191.3	136.1
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	1.9	2.8	4.0	4.9	4.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지 표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
 - 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
- [외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				· 친환경기장밥 · 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 열치아몬드볶음(5.6) · 고추장삼겹구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 뽕로로초코우유(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 계란장조림(1.5.6) · 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) · 깻잎쌈무 · 깍두기(9) · 오렌지	· 추가밥 · 쿵파오치킨파스타 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.17.18) · 팽이버섯두부된장국 (5.6) · 방울토마토보코치니 샐러드(2.12.13) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경귀리밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 돈육메추리알장조림 (1.10) · 열갈이나물 · 한우버섯불고기 (5.6.13.16) · 깍두기(9) · 바나나	· 친환경보리밥 · 열큰무채국 · 돼지수육 (2.5.6.10.13) · 참나물겉절이(5.6) · 상추/쌈장(5.6) · 알감자버터구이(2) · 파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.7	762.6	788.7	883.6	731.9	693.1
탄수화물(g)			56.3	97.9	89.5	132.7	114.1	104.3
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	35.9	39.5	38.0	41.0	36.6
지방(g)			23.7	24.0	28.9	21.9	12.4	13.6
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	105.4	83.1	96.6	83.7	105.9	157.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.5	0.6	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.6	0.9	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	72.1	16.1	253.4	15.4	18.1	57.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	151.8	248.4	139.4	146.4	121.7	103.1
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	2.2	6.2	3.8	4.7	3.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				· 친환경백미밥 · 동태우국(18) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 오이부추무침 · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 허니자몽블랙티(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 건새우미역국(9) · 시금치두부무침(5) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 참나물골뱅이무침 (5.6) · 콩나물무침(5) · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.15) · 총각김치(9) · 고구마치즈케익 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 시금치된장국(5.6) · 매콤감자조림(5.6) · 돈육깻잎볶음(10) · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9)	· 참치마요주먹밥 (1.5.16.18) · 유부우동 (대) (1.2.5.6.7.9.13.18) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15 .16) · 찰순대짬+깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 뽕로로요구르트(사 과)(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.5	731.1	796.6	901.3	728.2	888.2
탄수화물(g)			58.8	99.5	94.8	146.7	88.3	156.2
단백질(g)	18.40	18.40	19.6	38.4	43.2	43.2	42.8	27.4
지방(g)			21.7	18.4	25.7	14.2	21.0	16.8
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	149.0	83.2	203.0	177.6	234.1	46.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.9	0.5	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.4	0.3	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.8	39.6	23.9	9.2	51.6	19.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.6	272.4	129.3	147.3	108.5	180.2
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	5.2	4.1	4.1	3.0	4.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국, 러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				· 친환경백미밥 · 얼큰닭우국(15) · 햅쌀볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 갈릭크런치생선까스/ 타르소스(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)	· 소고기낙지죽(16) · 들깨고사리우침 · 돈육콩나물볶음 (5.6.10) · 두부달걀전/양념장 (1.5.6) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(복숭 아)(2)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6) · 목은지당짬(9.15) · 파프리카느타리버섯 볶음 · 계란후라이(1) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6)	· 프렌치버터토스트 (1.2.5.6.13) · 양상추샐러드/발사믹 드레싱(1.2.5.6.12) · 해쉬브라운/케첩 (5.6.12) · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 바나나 · 제주감귤주스(13)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5) · 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.18) · 사과샐러드(1.5.11) · 스펀김자구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-1.6	760.8	669.2	728.4	812.2	802.1
탄수화물(g)			57.7	104.7	94.2	92.1	112.3	100.1
단백질(g)	18.40	18.40	17.9	40.7	35.4	36.4	24.1	31.1
지방(g)			30.4	27.1	16.5	22.8	31.3	28.8
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	122.6	70.7	78.7	190.5	208.4	64.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.9	0.4	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	0.4	0.7	0.9	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.0	15.5	4.5	26.3	67.0	16.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.6	153.7	227.3	145.2	149.7	62.2
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	4.8	4.0	3.7	3.5	1.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국, 러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 건파래쪽파무침 · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.15) · 파채납작군만두 (1.5.6) · 무생채 · 망고코코푸딩	· 친환경보리밥 · 소고기사골떡국 (13.16) · 도토리묵야채무침 (5.6) · 숙주미나리무침 · 오징어튀김/칠리소스 (1.5.6.12.13.17) · 배추김치(9) · 마늘빵(2.5.6)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 쪽파계란국(1) · 왕만두/간장 (1.5.6.10.16.18) · 꼬들단무지무침 · 삼치데리야끼구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경흑미밥 · 오징어미나리국(17) · 치커리사과무침(유 자)(1.2.5.6) · 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) · 어묵치즈구이 (1.2.5.6.12.13) · 배추겉절이(13) · 통초코칩패스츄리 (1.2.5.6)	· 친환경흑미밥 · 한우갈비탕(1.16) · 상추부추무침(5.6) · 닭감자볶음(5.6.15) · 고등어구이(7) · 배추김치(9) · 오랜지망고주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.5	801.0	704.5	715.2	801.9	832.4
탄수화물(g)			59.2	119.9	119.8	106.9	110.7	101.9
단백질(g)	18.40	18.40	17.0	39.7	18.9	35.8	25.5	40.5
지방(g)			23.8	16.5	15.5	13.9	27.5	26.5
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	113.8	113.3	61.1	95.4	157.7	141.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.3	0.9	0.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.2	0.4	0.4	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.7	14.3	7.5	20.6	7.8	53.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	132.8	129.0	70.7	156.3	196.3	111.6
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	2.4	3.9	4.2	4.0	5.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내
[국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국, 러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 브로콜리숙회/초장(5,6) · 돈육잡채(5,6,10) · 찜구미야채볶음(5,6,13,18) · 베이컨케사디아(2,5,6,10,12,13) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1,5,6,10,15,16,18) · 상추치커리겉절이(5,6) · 부들어묵볶음(1,5,6) · 로제소스황박스테이크(1,2,5,6,10,12,13,15,16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 돈들빼감자탕*(10) · 매콤콩나물무침(5) · 돈육오징어볶음(10,17) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1,2,5,6,13,15) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6,9,13,17,18) · 봉추찜닭(5,6,12,13,15) · 목은지원장지짐(9) · 카레갈치구이(2,5,6,12,13,16,18) · 갯김치(9) · 토끼야아몬드칩(2,5,6,13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	19.7	965.8	717.6	947.3	1,041.4	
탄수화물(g)			51.2	153.1	111.7	77.1	120.4	
단백질(g)	18.40	18.40	19.9	42.1	26.6	55.5	55.1	
지방(g)			28.9	19.2	17.2	43.6	35.9	
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	190.8	234.6	199.4	100.7	228.6	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.1	0.6	1.5	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.4	0.4	1.0	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.6	53.4	2.2	15.9	22.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	188.4	214.5	127.6	165.1	246.4	
철분(mg)	3.70	4.70	4.6	5.6	3.4	3.2	6.1	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 참소라야채무침 · 고구마함박스테이크/ 양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 사과주스(13)	· 닭야채죽(15) · 새송이메추리알장조림(1.5.6) · 미트볼떡데리아끼조림 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 감자채전(5.6) · 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 매콤김치볶음(9)		· 몬테크리스토 샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 누룽지 · 앙상추샐러드/딸기요거트드레싱 (1.2.5.6.12.13) · 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) · 오레오오즈/우유 (2.5.6) · 참외	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.7	694.6	792.3		875.7	
탄수화물(g)			60.7	115.4	115.6		124.3	
단백질(g)	18.40	18.40	13.9	21.7	29.7		29.8	
지방(g)			25.4	15.9	22.2		28.0	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	203.7	129.0	139.1		342.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.7	3.2	0.9		1.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.2	0.3	0.7		2.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	67.9	76.1	28.1		99.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	196.4	161.5	127.8		299.9	
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	4.8	3.0		5.3	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내

- [국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				· 친환경백미밥 · 조랭이떡볶이(1) · 무말랭이무침 · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 새우통그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 수제애플랑고라떼 (2.13)	· 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 쪽파계란국(1) · 순살블랙킹치킨 (2.5.6.12.15) · 에코들기름김 · 트리플치즈크러스트 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 요구르트(2)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-3.9	766.4	708.0			
탄수화물(g)			57.8	111.7	98.8			
단백질(g)	18.40	18.40	20.2	38.1	35.4			
지방(g)			22.0	16.6	19.1			
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	145.5	140.3	150.6			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.9	0.5			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.7			
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.5	15.7	19.3			
칼슘(mg)	234.00	267.00	208.6	173.7	243.5			
철분(mg)	3.70	4.70	2.6	2.0	3.3			

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 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

♠ 원산지표시사항안내
[국내산]
- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
-수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
[외국산]
- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 곶탕/소면(5.6.13.16) · 돼지갈비떡찜(5.6.10) · 부추겉절이(5.6) · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.12.13) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 열갈이된장국(5.6) · 풀면야채무침(5.6) · 치즈들썩돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	18.0	949.7	861.1			
탄수화물(g)			64.2	141.1	143.3			
단백질(g)	18.40	18.40	15.3	38.7	28.9			
지방(g)			20.5	22.4	17.9			
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	95.8	63.7	127.9			
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	1.2	1.1			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4			
비타민C(mg)	26.70	33.40	11.2	5.1	17.4			
칼슘(mg)	234.00	267.00	164.7	93.9	235.4			
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	3.2	2.4			

- * 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
- * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
- * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
- * 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.갯

♠ 원산지 표시사항안내

- [국내산]
 - 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루),
 - 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,방어)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
- [외국산]
 - 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음