

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)
				• 친환경백미밥 • 매콤콩나물국 (5.) • 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18.) • 한입떡갈비/케첩 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 초코우유(2.5.)	• 소고기낙지죽 (16.) • 배추김치 (9.13.) • 참외 • 크랜베리아몬드 그래놀라/우유 (2.4.5.6.13.) • 블루베리크림치즈베이글 (1.2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) • 열갈이나물 • 오리야채볶음 (5.6.) • 오징어튀김/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) • 깍두기(9.13.)	• 친환경백미밥 • 무채들깨국 (5.6.18.) • 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) • 명엽채조림 (5.6.13.) • 닭고구마볶음 (5.6.15.) • 배추김치 (9.13.) • 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 감자된장국 (5.6.18.) • 팔콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) • 후랑크소시지피망볶음 (2.6.10.15.) • 배추김치 (9.13.) • 우유미숫가루 (2.5.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.1	790.3	797.6	800.3	794.7	734.1
탄수화물(g)			63.0	128.5	131.9	124.9	124.1	118.3
단백질(g)	18.40	18.40	16.6	35.9	27.4	28.4	45.7	28.1
지방(g)			20.3	14.4	19.1	21.1	17.2	18.2
비타민A(R.E)	150.00	217.00	227.2	90.6	404.3	246.6	274.6	119.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.8	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	0.7	0.5	0.8	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.5	9.5	42.2	34.6	30.9	20.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	148.8	114.3	121.4	155.9	244.7	107.9
철(mg)	3.70	4.70	5.3	3.4	6.8	5.9	6.0	4.2

- ※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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)
- 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), 쭈꾸미(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: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 소고기미역국 (16.) • 간장돼지갈비떡 찜 (5.6.10.13.) • 시금치나물 • 오징어김치전 (1.6.9.13.17.) • 총각김치 (9.13.) • 조각파인애플	• 친환경잡곡밥 (5.) • 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) • 상추부추무침 • 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) • 수제치킨까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.) • 배추김치 (9.13.) • 온리3요구르트 (2.)	• 비빔밥/약고추장 (5.6.10.16.) • 시래기된장국 (5.6.13.18.) • 무생채 (13.) • 알감자버터구이 (2.) • 활짝핀떡갈비 (2.5.6.7.10.13.16.) • 배추김치 (9.13.) • 오렌지주스 (5.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 참치김치찌개 (5.9.13.18.) • 근대나물 • 코코넛새우샐러드 (1.2.5.6.9.12.13.16.) • 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) • 해물볶음우동 * (5.6.9.13.17.18.) • 깍두기 (9.13.)	• 건새우미역국 (9.13.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 과일요거트샐러드 (1.2.5.12.) • 숯불닭갈비덮밥 (2.5.6.12.13.15.) • 타래만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	6.3	802.5	822.4	835.0	798.7	819.5
탄수화물(g)			55.9	109.0	122.6	119.3	111.7	119.0
단백질(g)	18.40	18.40	19.9	41.3	40.6	42.4	46.0	37.0
지방(g)			24.2	21.3	19.4	25.7	19.5	26.1
비타민A(R.E)	150.00	217.00	295.8	347.2	119.7	407.8	320.3	283.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.6	1.0	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.7	0.5	0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.6	37.0	20.0	52.9	11.0	12.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	187.2	92.1	275.7	175.1	179.5	213.8
철(mg)	3.70	4.70	5.9	3.2	3.2	6.2	5.9	11.1

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.유유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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

♣ 원산지표시사항안내

[국내산]

- 쌀(밥, 누룽지, 죽), 축산물(소, 돼지, 닭, 오리), 배추김치(배추, 고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)
- 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), 쭈꾸미(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: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)
				• 참치마요덮밥 (1.5.6.13.18.) • 유부된장국 (5.6.18.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 남해마늘한입돈 까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18.) • 코콘망고푸딩 (5.13.)	• 친환경백미밥 • 오징어미나리국 (17.) • 삼치무조림 (5.6.) • 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) • 파래김자반 (13.) • 배추김치 (9.13.) • 오토크랜베리쿠 키(1.2.5.6.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돈등뼈감자탕 *(9.10.13.18.) • 미트볼데리야끼 조림 (1.2.5.6.10.13.1 5.16.18.) • 오이도라지초무 침(5.6.) • 통살새우까스/ 타르소스 (1.2.5.6.9.13.16 .18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) • 돼지갈비매운떡 찜 (5.6.10.13.18.) • 가지나물 (5.6.18.) • 불고기치즈브레 드 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.) • 깍두기(9.13.)	• 크림스프 (2.5.6.13.16.) • 케이준감자튀김 /케첩(5.12.13.) • 수제크루아상센 드워치 (1.2.5.6.10.12.1 3.18.) • 뽕바나나우유 (2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.7	795.2	816.4	844.1	749.4	773.1
탄수화물(g)			59.1	120.5	135.5	123.3	133.0	87.9
단백질(g)	18.40	18.40	16.0	26.2	37.8	43.8	31.6	23.2
지방(g)			24.9	24.5	15.5	21.0	13.0	38.1
비타민A(R.E)	150.00	217.00	229.2	315.4	285.5	203.3	147.1	194.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.2	0.4	0.4	0.5	0.7
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.6	0.4	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.6	10.7	16.1	26.8	1.6	37.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	125.7	102.2	122.6	203.0	50.9	149.6
철(mg)	3.70	4.70	4.1	3.8	3.7	4.1	2.2	6.7

- ※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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

◆ 원산지표시사항안내

[국내산]

- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)
- 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(다량어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음