

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)
				• 친환경백미밥 • 순두부찌개 (5.6.9.13.) • 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) • 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) • 배추김치 (9.13.) • 갈릭파이 (2.5.6.13.)	• 소고기야채죽 (16.) • 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) • 배추김치 (9.13.) • 참외 • 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 시금치된장국 (5.6.18.) • 온두부/양념장 (5.) • 치즈치킨가스/머스터드 (1.5.6.13.15.18.) • 배추김치 (9.13.) • 떠먹는요구르트(요거트)(2.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 참치김치찌개 (5.9.13.18.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) • 한입떡갈비/케첩 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) • 돈사태떡찜 (5.6.10.) • 숙주나물 • 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-4.8	726.3	686.6	644.8	752.5	842.7
탄수화물(g)			57.7	105.4	118.9	92.8	109.0	103.5
단백질(g)	18.40	18.40	19.6	41.6	25.3	34.4	44.3	34.3
지방(g)			22.7	16.1	12.2	15.9	15.9	32.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	202.5	83.1	285.6	351.3	141.7	151.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.6	1.0	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.4	1.0	1.2	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.2	10.4	26.8	18.7	14.3	20.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	215.6	110.9	218.2	303.7	131.1	314.3
철(mg)	3.70	4.70	4.9	4.7	4.1	7.3	4.2	4.4

※ 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), 김치(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				4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 닭곰탕 (15.) • 간장돼지갈비떡 찜 (5.6.10.13.) • 비름나물무침 • 비빔야채타래만두 (1.5.6.10.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 오렌지	• 친환경잡곡밥 (5.) • 동태무국 (5.6.9.18.) • 크림소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 건파래쪽파무침 (5.) • 달걀자볶음 (5.6.15.) • 배추김치 (9.13.) • 수제말기침톡톡 딸기라떼 (1.2.)	• 간장계란밥 (1.5.6.13.18.) • 맑은콩나물북어국 (5.13.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) • 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 총각김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 어묵무국 (1.5.6.13.16.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 불향돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.16.) • 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 블랙사파이어포도	• 추가밥 (6.9.13.17.18.) • 해물짬뽕국 (1.5.6.10.13.16.) • 꼬들단무지무침 • 꽃맛살브로콜리샐러드/참깨드레싱 (1.2.5.6.13.18.) • 콩고물존득귀바로우 (1.5.6.10.12.13.18.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.6	803.9	778.0	729.3	749.5	750.3
탄수화물(g)			59.0	113.0	116.0	112.2	109.2	119.8
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	41.2	39.0	35.0	40.3	38.0
지방(g)			20.9	21.1	18.8	14.8	18.7	16.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	151.6	186.8	213.8	157.4	82.8	117.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9	0.4	0.4	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	0.6	0.7	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.4	44.0	17.0	7.8	8.9	44.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	154.6	144.7	253.0	115.7	92.1	167.4
철(mg)	3.70	4.70	7.5	7.9	4.8	3.4	3.1	18.5

※ 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.갯

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 김치(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(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산

그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)
				• 불고기뭇초주먹밥 (1.5.6.10.13.18.) • 유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) • 찰순대찜+깨소금(6.10.) • 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 김말이튀김(1.5.6.16.18.) • 배추김치(9.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 건새우미역국(9.13.) • 상추겉절이(5.6.13.) • 오리떡볶음(5.6.) • 동그랑땡전*(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 배추김치(9.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 배추들깨국 • 시래기고등어조림(7.9.13.18.) • 참나물도라지생채(5.6.) • 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15.) • 배추김치(9.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) • 시금치나물 • 실곤약야채무침(5.6.13.) • 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 브라우니쿠키(1.2.4.5.6.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 무채들깨국(5.6.18.) • 돈사태떡찜(5.6.10.) • 해물콩나물찜(5.9.13.17.) • 부추겉절이(5.6.) • 배추김치(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.4	873.2	763.8	647.5	875.9	659.6
탄수화물(g)			55.1	140.4	87.4	84.3	131.6	88.8
단백질(g)	18.40	18.40	19.8	25.3	35.4	45.1	35.7	49.7
지방(g)			25.1	22.8	31.0	17.1	23.2	13.6
비타민A(R.E)	150.00	217.00	238.7	216.7	216.7	273.5	367.0	119.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.4	0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.7	19.8	8.8	11.8	25.3	7.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.9	153.9	78.7	177.8	247.2	132.0
철(mg)	3.70	4.70	6.1	12.5	4.9	3.5	4.3	5.4

※ 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.유류 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), 김치(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