

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)
					• 친환경백미밥 • 짬뽕순두부찌개 (5.6.9.13.17.18.) • 숙주나물 • 야채달걀말이 (1.) • 우리쌀떡함박스 테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기(9.13.)	• 닭야채죽(15.) • 배추김치 (9.13.) • 바나나 • 오레오오즈/우 유(2.5.6.13.) • 사과잼시리얼토 스트 (1.2.5.6.12.13.)	• 친환경백미밥 • 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) • 시금치나물 • 치킨텐더/머스 타드 (1.2.5.6.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.) • 패스츄리소시지 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	• 짬뽕죽 (5.6.9.13.17.18.) • 배추김치 (9.13.) • 조각메론 • 에그마요샌드위 치(1.2.5.6.13.) • 콘푸레이크/우 유(2.5.6.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.9		749.7	770.7	841.9	762.6
탄수화물(g)			66.4		126.6	132.2	132.4	129.9
단백질(g)	18.40	18.40	16.8		31.1	31.1	38.2	31.4
지방(g)			16.9		13.4	14.2	17.6	13.6
비타민A(R.E)	150.00	217.00	708.4		291.4	796.8	506.1	1,239.1
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3		0.5	1.8	0.4	2.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.0		0.6	1.3	0.4	1.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	47.4		7.1	59.2	28.7	94.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	153.7		107.8	109.0	191.3	206.7
철(mg)	3.70	4.70	6.6		4.8	6.8	3.5	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.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), 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 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)
					• 친환경잡곡밥(5.) • 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) • 상추치커리겉절이(5.6.13.) • 돈육오징어볶음(10.17.) • 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 씨없는포도	• 콩나물밥/양념장(5.10.) • 시금치된장국(5.6.18.) • 예코들기름김 • 매콤장각구이(5.6.12.13.15.16.18.) • 배추겉절이(9.13.) • 연요요구르트(2.)	• 김가루주먹밥(13.) • 냉메밀소바(대)(3.5.6.13.) • 단무지무침 • 통살닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) • 열무김치(9.13.) • 연어시도넛(2.5.6.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 참치김치찌개(5.9.13.18.) • 상추겉절이(5.6.13.) • 돼지고추장볼고기(5.6.10.) • 크림떡볶이(2.5.6.10.) • 깍두기(9.13.) • 조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.9		812.1	869.8	704.0	801.2
탄수화물(g)			58.1		113.2	113.3	107.2	130.0
단백질(g)	18.40	18.40	21.7		44.8	53.9	28.1	46.2
지방(g)			20.2		20.0	23.7	15.9	11.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	219.5		117.4	447.2	141.3	171.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6		0.6	0.6	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.5	0.6	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.7		10.8	22.6	4.5	40.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	129.1		140.3	115.5	79.1	181.3
철(mg)	3.70	4.70	5.6		3.6	4.1	10.2	4.6

※ 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)
					• 김밥맛볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.) • 유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) • 단무지무침 • 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) • 김말이/오징어 링튀김 (1.5.6.12.13.16.17.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돈등뼈시래기감 자탕 *(9.10.13.18.) • 오리훈제/무쌈 (1.5.13.) • 부추겉절이 (5.6.) • 감자채피망볶음 • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 매콤콩나물국 (5.) • 건파래쪽파무침 (5.) • 순살불닭볶음 동 (5.6.9.13.15.17.18.) • 콘치즈떡갈비구 이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 소고기무국 (2.5.16.18.) • 치커리무생채 (13.) • 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18.) • 매콤돈육강정 (1.4.5.6.10.12.13.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.0		842.6	796.0	771.7	810.9
탄수화물(g)			60.5		116.7	120.8	121.4	134.3
단백질(g)	18.40	18.40	18.0		33.3	32.8	39.0	41.5
지방(g)			21.5		25.8	22.1	14.6	15.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	319.7		284.4	304.9	98.7	590.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5		0.4	0.4	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7		0.7	0.4	0.3	1.2
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.5		18.6	19.9	10.5	16.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	214.0		191.1	132.0	197.1	335.8
철(mg)	3.70	4.70	5.5		10.3	4.0	3.7	4.1

※ 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.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.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