

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				2월 1일(월)	2월 2일(화)	2월 3일(수)	2월 4일(목)	2월 5일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 보리쌀밥 • 바지락미역국 5.13.18 • 제육볶음 5.6.10. • 옥수수콘샐러드 1.5. • 치킨너겟/머스터드 1.5.6.15 • 배추김치 9.13 • 요구르트 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 맑은콩나물국 5.6 • 닭볶음탕 5.6.15 • 야채고로케 1.2.5.6.12 • 비엔나브로콜리볶음 5.6.10.12 • 배추김치 9.13 • 컵주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 계란실파국 1 • 닭가슴살카레 5.6.12.15 • 소시지전 1.5.6.10 • 양배추샐러드 5.6.13 • 세발나물초무침 9.13 • 배추김치 9.13 • 떠먹는요거트 	<ul style="list-style-type: none"> • 백미밥 • 복어채무국 5.6 • 돈육꼭창 2.5.6.15 • 파래자반무침 5.6.13 • 잡채완자전 1.5.10 • 열무된장무침 9.13 • 배추김치 9.13. • 델몬트주스 	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/국내산	
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
두부				수입산	수입산	수입산	수입산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
비고						계란:국산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	733.50	733.50	10.7	811.3	805.3	820.5	824.7	
탄수화물(g)			62.1	110.2	105.2	102.7	103.5	
단백질(g)	15.90	15.90	20.1	35.1	36.7	50.1	32.5	
지방(g)			17.8	25.1	12.9	12.1	21.5	
비타민A(R.E)	160.62	226.02	329.0	311.5	324.1	352.5	485.2	
티아민(mg)	0.31	0.39	0.7	0.7	0.5	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.39	0.45	0.5	0.9	0.5	0.6	0.7	
비타민C(mg)	24.29	31.84	51.6	30.3	48.2	44.7	38.2	
칼슘(mg)	254.87	312.56	344.7	194.0	192.1	238.4	141.2	
철분(mg)	3.03	4.02	7.6	6.1	6.5	10.9	3.9	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)