학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량				4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)
				・친환경백미밥 ・맑은콩나물국(5.) ・고등어무조림(5.6.7.) ・상추겉절이(5.6.13.) ・매콤닭봉그릴구이(13.15.) ・배추김치(9.13.)	・게살야채죽(8.13.) ・푸실리샐러드(1.5.6.13.) ・베이컨퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	・친환경백미밥 ・근대된장국(5.6.18.) ・메추리알장조림(1.5.6.13.) ・콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・뽀로로요구르트(사과)(2.)	・친환경백미밥 ・버섯들깨국 ・맛살계란찜(1.2.5.6.13.) ・돈육주꾸미볶음(5.6.9.10.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	・친환경백미밥 ・매콤어묵국(1.5.6.13.16.) ・산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ・감자채햄볶음(2.6.10.) ・배추김치(9.13.) ・콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-7.1	677.0	829.2	696.3	698.0	661.2
탄수화물(g)			57.8	93.8	146.0	81.6	77.2	114.5
단백질(g)	18.40	18.40	19.6	38.9	28.1	33.6	49.0	24.5
지방(g)			22.6	15.7	14.5	24.7	22.4	12.0
비타민A(R.E)	150.00	217.00	422.3	142.5	387.0	280.1	202.8	1,099.2
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.4	0.8	0.6	0.6	2.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.3	0.5	2.5	1.0	1.1	1.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.8	7.8	69.5	6.7	7.0	93.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	213.1	83.4	355.1	303.0	154.9	169.2
철(mg)	3.70	4.70	5.5	3.0	6.6	4.6	5.7	7.7

※ 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.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) 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 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)
				・친환경잡곡밥(5.) ・참치김치찌개(5.9.13.18.) ・시금치나물 ・춘천식닭갈비(5.6.15.) ・순살가자미까스/감귤타르타르소(1.5.6.) ・깍두기(9.13.) ・포도주스(5.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) ・콩나물파채무침(5.) ・생생크림요거트(컵)(2.) ・간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) ・떡이쑥갈비맛구이(2.5.6.10.16.) ・배추김치(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・한우갈비탕(1.5.16.) ・참소라야채무침(5.6.18.) ・꽈리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) ・새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) ・깍두기(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・돈등뼈시래기감자탕*(9.10.13.18.) ・치커리유자청무침(1.2.5.6.) ・오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ・오징어김치전(1.6.9.13.17.) ・배추김치(9.13.) ・브라우니(1.2.5.6.13.16.)	・오므라이스/케첩(1.2.6.10.12.13.) ・유부된장국(5.6.18.) ・도토리묵야채무침(5.6.) ・두끼떡볶이(2.5.6.12.13.16.) ・널응원해프랑크소시지(1.2.5.6.10.16.18.) ・배추김치(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	7.1	772.6	818.5	841.6	844.0	828.6
탄수화물(g)			56.1	112.4	116.9	115.3	116.8	116.5
단백질(g)	18.40	18.40	19.1	42.3	47.1	37.7	35.2	34.8
지방(g)			24.8	19.2	18.7	24.7	26.1	24.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	201.0	355.7	111.4	62.4	237.2	238.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.8	0.2	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	0.8	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.8	22.2	10.8	14.6	20.1	16.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	176.0	118.0	253.4	181.1	184.1	143.2
철(mg)	3.70	4.70	5.6	4.0	7.7	6.8	4.9	4.8

※ 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.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) 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 (석식)

주간 학교급식 영양량				4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)
				・친환경잡곡밥(5.) ・미니우동국(5.6.) ・단무지무침 ・돈육콩나물볶음(5.6.10.) ・피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・열무된장국(5.6.18.) ・건파래쪽파무침(5.) ・숯불오리불고기(5.6.12.13.18.) ・해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18.) ・배추김치(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) ・오징어야채무침(17.) ・로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.)	・친환경잡곡밥(5.) ・돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) ・닭야채볶음(5.6.15.) ・새송이애호박볶음(9.13.) ・배추김치(9.13.) ・미니탱글핫도그(1.2.5.6.10.12.16.)	・제육당면덮밥(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) ・아욱된장국(5.6.18.) ・무생채(13.) ・한입떡갈비/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・키위사과주스(5.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-5.2	699.1	765.8	707.1	736.4	729.1
탄수화물(g)			60.8	110.4	114.4	99.9	114.0	99.2
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	40.2	33.5	33.8	37.5	31.7
지방(g)			19.3	10.0	21.2	19.8	15.4	9.3
비타민A(R.E)	150.00	217.00	164.1	89.0	293.0	67.5	151.1	220.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.6	0.3	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.4	0.2	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.6	6.0	13.6	11.2	13.6	43.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	153.4	239.3	154.8	84.2	139.0	149.9
철(mg)	3.70	4.70	3.9	3.1	5.7	2.3	3.4	4.8

※ 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.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) 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