학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
	・참치야채죽 (5.13.16.18) ・배추김치(9.13) ・오레오오즈/우유 (2.5.6.13) ・조각파인애플 ・사과잼시리얼토스트 (1.2.5.6.12.13)	・친환경백미밥 ・곤약어묵국 (1.5.6.7.13.16.18) ・미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) ・수제햄오믈렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9.13) ・치즈머핀 (1.2.5.6.13)	・친환경백미밥 ・삼색수제비국(1.5.6) ・돈사태떡찜(5.6.10) ・감자크로켓/케첩 (1.5.6.10.12.13.15) ・깍두기(9.13) ・고단백에너지바 (5.6.14)	・스팸김치밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) ・유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16) ・케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) ・깍두기(9.13) ・뚱바나나우유(2)	・친환경백미밥 ・감자들깨국 ・돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18) ・느타리버섯볶음 ・계란후라이(1) ・깍두기(9.13)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.4	814.4	837.5	803.5	788.7	796.5
탄수화물(g)			60.6	129.2	119.5	138.0	119.9	108.1
단백질(g)	18.40	18.40	17.3	34.1	31.3	34.7	32.4	43.0
지방(g)			22.1	18.2	25.9	13.2	21.6	20.8
비타민A(mg)	150.00	217.00	303.1	746.0	143.0	307.6	167.6	151.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.5	0.4	0.7	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	1.4	0.4	0.5	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.7	70.0	27.5	19.5	13.8	7.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	194.4	345.9	118.5	127.7	266.4	113.5
철분(mg)	3.70	4.70	4.6	8.2	3.6	2.9	4.1	4.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:52/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
				・친환경잡곡밥(5) ・시래기된장국(5.6.13.18) ・묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18) ・콩나물무침(5) ・미니하트스테이크(2.5.6.10.12.16) ・깍두기(9.13) ・끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6)	・친환경잡곡밥(5) ・바지락순두부찌개(5.6.9.13.18) ・상추/쌈장(5.6.16.18) ・콩나물파채무침(5) ・매콤김치볶음(9.13.18) ・삼겹살구이(10)	・친환경잡곡밥(5) ・꽃게탕(5.6.8.18) ・호박버섯볶음 ・고추장돼지불고기(지역)(5.6.10.13.18) ・야채고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18) ・과트로치즈사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・열무김치(9.13)	・추가밥 ・해물짬뽕면(대)(1.5.6.9.13.17.18) ・간장무채장아찌(5.6.8.9.18) ・레몬크림새우(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) ・고기찐만두(1.5.6.10.16.18) ・배추김치(9.13) ・메론	・오징어낙지비빔밥/김가루(5.6.9.13) ・표고미역국(13) ・콩나물무침(5) ・마카로니샐러드(1.5.6.13) ・무생채(13) ・데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) ・백김치(9.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.3	848.5	820.1	841.6	771.3	718.7
탄수화물(g)			55.1	126.4	101.7	76.5	127.2	97.3
단백질(g)	18.40	18.40	21.4	40.8	31.5	58.7	30.3	43.9
지방(g)			23.5	19.6	31.7	17.4	16.0	15.8
비타민A(mg)	150.00	217.00	148.3	215.5	156.1	144.5	82.0	143.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.7	0.9	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.1	6.5	11.9	9.4	23.3	24.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	151.8	165.4	148.7	157.4	154.3	133.1
철분(mg)	3.70	4.70	6.1	4.9	6.5	4.6	10.5	3.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
	・친환경잡곡밥(5) ・오징어미나리국(17) ・두부양념조림(5.6.13) ・오리훈제/무쌈(1.5.13) ・치커리무생채(13) ・배추김치(9.13)	・김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.10.13) ・어묵무국(1.5.6.7.13.16.18) ・매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・콘치즈구이(1.2.5.13) ・배추김치(9.13) ・청사과에이드	・친환경잡곡밥(5) ・돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18) ・건파래쪽파무침(5) ・야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) ・남도떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・소고기떡국(1.16) ・깻순나물 ・돈육야채볶음(5.6.10) ・오징어링/케첩(1.5.6.12.17) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・매콤어묵국(1.5.6.13.16) ・크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ・참나물도라지생채(5.6) ・닭야채볶음(5.6.15) ・배추김치(9.13)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.1	718.0	759.2	782.0	783.5	833.3
탄수화물(g)			59.0	103.7	114.8	130.2	121.6	113.1
단백질(g)	18.40	18.40	18.3	35.3	34.6	41.5	34.9	34.4
지방(g)			22.7	21.1	26.2	13.9	13.5	25.1
비타민A(mg)	150.00	217.00	366.4	436.9	694.4	93.7	475.4	131.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.3	0.7	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.8	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.0	19.0	38.3	17.2	20.2	15.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	200.8	141.5	295.5	313.4	145.0	108.7
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	4.7	5.4	8.9	3.1	2.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:52/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				・소고기버섯죽(16) ・피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13) ・배추김치(9.13) ・크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13) ・방울토마토(12)	・친환경백미밥 ・참치김치찌개(5.9.13.18) ・오이부추무침(5.6) ・햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13) ・용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15) ・깍두기(9.13)	・친환경백미밥 ・버섯들깨국 ・치커리무생채(13) ・오리야채볶음(5.6) ・깻잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9.13)	・친환경백미밥 ・얼갈이된장국(5.6.18) ・숙주나물 ・단호박닭볶음(5.6.15.18) ・치즈그릴비엔나볶음(1.2.6.10.15) ・배추김치(9.13)	・친환경백미밥 ・연두부맑은국(5) ・떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18) ・미나리고추장무침(5.6) ・배추김치(9.13) ・뽀로로초코우유(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-2.1	690.6	760.2	843.1	738.5	723.1
탄수화물(g)			56.1	106.8	103.5	109.8	92.2	108.2
단백질(g)	18.40	18.40	15.2	22.8	31.7	29.1	34.9	22.6
지방(g)			28.7	18.4	23.0	31.3	23.4	22.0
비타민A(mg)	150.00	217.00	280.3	851.6	20.6	175.7	193.2	160.3
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.9	0.6	0.8	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	1.7	0.3	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.2	92.1	8.3	9.2	18.2	18.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	179.3	301.5	97.1	135.4	125.1	237.4
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	6.3	4.6	4.4	2.2	2.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:52/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
	・친환경잡곡밥(5) ・아욱된장국(5.6.18) ・메추리알장조림(1.5.6.13) ・브로콜리숙회/초장(5.6) ・치즈볼닭(2.5.6.13.15) ・뿌링클치즈볼(1.2.5.6) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・매콤콩나물북어국(5.13) ・두부팽이버섯조림(5.6.13) ・돼지수육(2.5.6.10.13.16.18) ・상추/쌈장(5.6.16.18) ・배추겉절이(9.13) ・거봉	・햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18) ・건새우미역국(9.13) ・상추겉절이(5.6.13) ・매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16) ・당양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12) ・열무김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・소고기사골떡국(1.13.16) ・돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) ・오이무침(5.6) ・스팸감자구이(1.2.5.6.10) ・배추김치(9.13) ・온리3요구르트(2)	・추가밥 ・로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18) ・양송이스프(2.5.6.13.16) ・방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13) ・수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ・배추김치(9.13)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-2.7	692.1	704.9	698.7	813.1	824.0
탄수화물(g)			58.8	93.8	100.0	114.6	114.3	119.7
단백질(g)	18.40	18.40	18.7	40.8	38.8	26.3	33.1	33.8
지방(g)			22.5	15.9	15.1	15.2	23.5	22.6
비타민A(mg)	150.00	217.00	143.2	224.2	96.5	162.0	75.3	157.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.4	0.8	0.5	0.9	1.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.6	0.5	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.5	29.3	10.5	21.2	22.7	13.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	191.1	286.5	120.6	150.9	123.4	274.2
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	3.4	3.9	3.7	2.1	3.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:52/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
	・새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18) ・맑은미역국(13) ・도토리묵야채무침(5.6) ・과일요거트샐러드(1.2.5.12) ・고추바사삭치킨(1.5.6.12.13.15.16.18) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・소고기배추국(2.5.16.18) ・야채달걀말이*(1) ・매콤닭봉그릴구이(5.6.9.13.15.17.18) ・맛김(13) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・미니잔치국수/양념장(5.6.9.13.18) ・꼬들단무지무침 ・돈육야채볶음(5.6.10) ・배추김치(9.13) ・메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14)	・친환경잡곡밥(5) ・얼큰감자국(13) ・미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ・치커리유자청무침(1.2.5.6) ・숯불오리불고기(5.6.12.13.18) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・참치김치찌개(5.9.13.18) ・돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18) ・시금치나물 ・뱅글뱅글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18) ・깍두기(9.13)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.6	691.8	750.6	782.5	833.5	838.2
탄수화물(g)			55.6	104.9	95.9	123.5	100.5	103.0
단백질(g)	18.40	18.40	18.6	37.0	38.3	35.3	27.0	39.1
지방(g)			25.7	12.2	20.6	13.9	33.8	28.0
비타민A(mg)	150.00	217.00	139.4	145.4	170.2	87.5	109.9	184.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.2	0.3	1.0	0.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.6	0.3	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.0	19.6	5.5	10.9	12.6	21.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	103.9	123.3	94.3	62.5	76.2	163.4
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	2.9	3.0	2.1	2.9	2.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:52/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
	・친환경백미밥 ・물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) ・진미채조림 (5.6.13.17) ・푸실리샐러드 (1.5.6.13) ・고구마함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9.13)	・참치마요주먹밥 (1.5.13) ・맑은미역국(13) ・꼬들단무지무침 ・남해마늘한입돈까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ・배추김치(9.13) ・바나나	・친환경백미밥 ・근대된장국(5.6.18) ・매콤감자조림(5.6) ・오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18) ・배추김치(9.13) ・치즈머핀 (1.2.5.6.13)	・친환경백미밥 ・배추들깨국 ・안동닭찜 (5.6.8.13.15) ・야채계란찜(1.2) ・깍두기(9.13) ・롱초코칩패스츄리 (1.2.5.6)	・소고기야채죽(16) ・배추김치(9.13) ・아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13) ・임실치즈핫도그/케첩(지역가공)(1.2.5.6.10.12.15.18) ・귤

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.6	773.7	720.4	808.0	806.6	750.3
탄수화물(g)			60.0	125.3	110.8	107.8	113.6	116.4
단백질(g)	18.40	18.40	13.6	24.8	15.8	30.5	34.8	24.1
지방(g)			26.4	18.6	25.0	26.7	21.2	20.6
비타민A(mg)	150.00	217.00	148.0	45.7	35.2	88.1	159.1	411.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.2	0.3	0.5	0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.2	0.4	0.8	0.6	0.9
비타민C(mg)	26.70	33.40	62.0	5.7	23.0	193.1	9.0	79.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	129.3	58.6	71.8	78.3	144.5	293.4
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	2.8	2.5	3.7	4.5	3.4

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				・친환경잡곡밥(5) ・아욱된장국(5.6.18) ・오리야채볶음(5.6) ・돈육김치전 (1.2.6.9.10.13.18) ・에코들기름김 ・깍두기(9.13) ・스트로베리초코르뱅쿠키(1.2.5.6)	・친환경잡곡밥(5) ・새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18) ・해물콩나물찜 (5.9.13.17) ・얼갈이나물 ・닭고구마볶음 (5.6.15) ・깍두기(9.13) ・에그타르트 (1.2.5.6.13)	・짜장라이스 (5.6.10.13.16) ・해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) ・단무지무침 ・버섯잡채 (5.6.8.13.18) ・모찌유린기 (1.5.6.13.15.18) ・배추김치(9.13) ・요구르트(2)	・친환경잡곡밥(5) ・순대국 (2.5.6.10.13.16.18) ・간장어묵조림 (1.5.6.13.16) ・매콤콩나물무침(5) ・청양떡갈비/레몬마요소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ・깍두기(9.13) ・메론	・추가밥 ・김치말이냉국수 (5.6.9.13.16.18) ・간장무채장아찌 (5.6.8.9.18) ・고구마생크림샐러드 (1.2.5.13) ・경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) ・얼갈이겉절이(9.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.7	764.9	786.8	795.3	831.4	835.9
탄수화물(g)			59.0	107.3	105.8	124.9	132.8	115.7
단백질(g)	18.40	18.40	15.8	24.5	41.8	41.1	30.0	19.7
지방(g)			25.2	24.5	19.9	14.0	20.8	31.8
비타민A(mg)	150.00	217.00	127.9	178.6	150.7	111.2	104.0	95.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5	0.4	0.7	0.4	0.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	0.5	0.4	0.4	1.0
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.8	20.4	12.1	52.4	3.9	10.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	159.7	143.8	168.1	203.7	163.7	119.2
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	2.6	2.8	5.7	4.9	3.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				・김가루밥(13) ・꼬치어묵국(1.5.6.13.16) ・매콤라볶이(1.2.5.6.13.16) ・김말이/오징어링튀김(1.5.6.12.13.16.17.18) ・콘치즈구이(1.2.5.13) ・배추김치(9.13) ・스위트플럼주스(5.13)	・친환경잡곡밥(5) ・팽이버섯된장국(5.6.18) ・깻순나물 ・돈육낙지볶음(10) ・햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.13) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・맑은콩나물국(5) ・두부양념조림(5.6.13) ・간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18) ・회오리감자/치즈시즈닝(1.2.5.6.13) ・배추김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・얼큰북어국(13) ・닭야채볶음(5.6.15) ・느타리버섯볶음 ・타코야끼(1.5.6.16.17.18) ・배추김치(9.13)	・수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16) ・크림스프(2.5.6.13.16) ・사과샐러드(1.5.11.13) ・케이준감자튀김/갈릭소스(1.2.5.6.12.13) ・얼라이브(스위티자몽)(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.6	818.4	734.6	839.8	722.2	820.9
탄수화물(g)			58.5	126.6	100.1	116.9	103.4	93.3
단백질(g)	18.40	18.40	17.5	26.3	42.1	41.6	40.1	11.2
지방(g)			24.0	23.2	16.9	21.1	15.0	22.5
비타민A(mg)	150.00	217.00	118.9	145.6	183.1	56.9	99.3	109.4
티아민(mg)	0.30	0.37	1.4	0.3	1.1	1.0	4.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.5	0.5	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.3	11.8	9.1	11.3	11.0	48.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	180.9	327.1	138.6	143.4	73.3	221.9
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	8.1	3.2	4.1	2.4	3.2

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
	·친환경백미밥 ·시금치된장국(5.6.18) ·온두부(5) ·매콤김치볶음(9.13.18) ·언양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16) ·떠먹는요구르트(요거톡)(2)	·짬뽕죽(5.6.9.13.17.18) ·배추김치(9.13) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13) ·달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13) ·방울토마토(12)	·친환경백미밥 ·모둠버섯무국 ·콩나물무침(5) ·돈육주꾸미볶음(5.6.9.10.13.18) ·깐풍두부강정(5.6.12.13.18) ·배추김치(9.13)	·참치야채죽(5.13.16.18) ·배추김치(9.13) ·오레오오즈/우유(2.5.6.13) ·소프트치즈케이크(1.2.5.6.13) ·귤	·친환경백미밥 ·달걀떡국(1) ·오이무침(5.6) ·매콤닭날개야채볶음(5.6.9.13.15.17.18) ·스팸감자구이(1.2.5.6.10) ·배추김치(9.13)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.9	704.2	834.1	868.3	708.0	869.2
탄수화물(g)			57.6	111.6	133.2	109.6	108.4	104.9
단백질(g)	18.40	18.40	15.8	27.5	22.1	46.3	19.8	40.1
지방(g)			26.6	15.4	23.3	25.5	21.7	30.5
비타민A(mg)	150.00	217.00	358.4	186.5	1,135.1	46.2	290.1	134.2
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3	1.2	2.5	1.0	1.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.0	0.5	1.6	0.4	2.2	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	51.8	21.7	90.3	12.5	105.6	28.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	245.2	304.5	324.8	320.5	198.0	78.0
철분(mg)	3.70	4.70	4.6	3.4	9.3	4.4	3.8	2.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
	・친환경잡곡밥(5) ・김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18) ・시금치나물 ・매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) ・트리플소시지볶음 (2.5.6.10.15.18) ・깍두기(9.13) ・패스츄리꽈배기도넛 (1.2.5.6.13)	・친환경잡곡밥(5) ・소고기미역국(16) ・청경채무침(5.6.18) ・춘천식닭갈비 (5.6.15) ・순살가자미까스/감귤타르소스(1.5.6) ・깍두기(9.13) ・진한망고주스(5.13)	・추가밥 ・바지락칼국수 (5.6.9.13.16.18) ・왕만두/간장 (1.5.6.10.13.16.18) ・마늘쫑락교무침 (5.6.13.18) ・단호박튀김 (1.5.6.10.16) ・배추겉절이(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・한우육개장 (2.5.6.13.16.18) ・꽁치캔김치조림 (9.13.18) ・상추부추무침(5.6) ・데리야끼멘츠카츠/소스 *(1.2.5.6.10.13.15.16) ・깍두기(9.13) ・메론	・돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16) ・미역미소된장국 (5.6.13.18) ・꼬들단무지무침 ・생생크림요거트 (컵)(2) ・피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ・배추김치(9.13)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.4	840.5	750.8	800.9	756.3	776.5
탄수화물(g)			59.7	114.0	101.2	139.0	105.0	118.7
단백질(g)	18.40	18.40	17.3	42.6	34.9	24.9	33.1	31.8
지방(g)			23.0	22.2	20.1	13.9	22.6	20.2
비타민A(mg)	150.00	217.00	100.3	209.0	65.4	68.2	95.4	63.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.0	0.4	0.5	0.8	1.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.3	0.3	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.4	24.6	24.6	28.3	8.9	25.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	176.7	81.8	71.0	165.2	348.1	217.4
철분(mg)	3.70	4.70	5.0	3.2	1.6	10.6	7.3	2.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
	・친환경백미밥 ・달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18) ・돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.18) ・바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18) ・배추김치(9.13) ・포도주스(5.13)	・친환경백미밥 ・돈등뼈감자탕 *(9.10.13.18) ・치커리유자청무침 (1.2.5.6) ・데리야끼닭볶음 (5.6.13.15) ・배추김치(9.13) ・짜먹는워터젤리(망고)	・친환경백미밥 ・부대찌개 (2.6.9.10.13.18) ・간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18) ・감자채피망볶음 ・깍두기(9.13) ・요거타임(사과)(2)	・친환경백미밥 ・짬뽕순두부찌개 (5.6.9.13.17.18) ・오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18) ・잡채크로켓/케첩 (1.5.6.12.15.16.18) ・배추김치(9.13) ・오트크랜베리쿠키 (1.2.4.5.6)	・친환경백미밥 ・돈육김치찌개 (5.9.10.13.18) ・우리쌀떡함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・알감자버터구이(2) ・배추김치(9.13) ・조각파인애플

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.3	823.8	860.0	738.9	813.8	762.1
탄수화물(g)			55.7	105.8	110.5	105.0	105.7	122.0
단백질(g)	18.40	18.40	17.3	35.2	42.3	30.0	34.1	28.8
지방(g)			27.0	27.4	25.1	21.3	27.8	16.9
비타민A(mg)	150.00	217.00	74.1	51.3	143.1	57.1	40.5	78.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.0	0.8	0.3	0.7	1.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.5	0.4	0.6	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	50.2	5.0	16.0	21.0	174.2	34.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	124.8	142.0	145.4	160.4	65.0	111.3
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	2.4	3.1	3.5	3.8	3.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				・소고기낙지죽(16) ・치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18) ・배추김치(9.13) ・초코첵스/우유(2.5.6.13) ・토마토(12)	・친환경백미밥 ・맑은콩나물국(5) ・오징어떡볶음(5.6.13.17.18) ・수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9.13) ・미니파운드케이크(1.2.5.6.14)	・친환경백미밥 ・버섯들깨국 ・산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ・뼈없는닭갈비(5.6.15) ・애호박고지나물(13) ・배추김치(9.13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-2.3	715.3	772.7	761.1		
탄수화물(g)			59.2	112.8	109.3	106.2		
단백질(g)	18.40	18.40	18.2	29.5	29.7	41.8		
지방(g)			22.7	15.1	22.1	18.7		
비타민A(mg)	150.00	217.00	185.7	339.4	142.6	75.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.7	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.1	44.0	18.4	15.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.8	304.2	108.3	91.0		
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	3.7	2.0	2.3		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
	・친환경잡곡밥(5) ・우렁두부호박된장국(5.6.18) ・양배추찜/쌈장(5.6.16.18) ・돈육콩나물볶음(5.6.10) ・비엔나야채볶음(2.6.10.15) ・열무김치(9.13) ・화이트슈(1.2.5.6.16)	・친환경잡곡밥(5) ・돈육김치찌개(5.9.10.13.18) ・상추치커리겉절이(5.6.13) ・야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) ・수제치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15) ・총각김치(9.13)	・친환경잡곡밥(5) ・시래기된장국(5.6.13.18) ・돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18) ・오이도라지초무침(5.6) ・버섯잡채(5.6.8.13.18) ・배추김치(9.13) ・추석약과타르트(1.2.5.6)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.8	728.8	787.4	825.2		
탄수화물(g)			58.1	98.6	122.1	114.0		
단백질(g)	18.40	18.40	18.5	34.0	40.6	32.3		
지방(g)			23.4	20.8	12.4	26.8		
비타민A(mg)	150.00	217.00	116.6	155.0	82.5	112.4		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.9	0.5	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.3	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.0	25.4	15.7	10.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.5	229.8	121.8	150.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	2.7	2.7	4.4		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

남원여자고등학교/2023.08.29 13:53/10.56.***.219/조현주

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
	・친환경잡곡밥(5) ・한우육개장 (2.5.6.13.16.18) ・오리훈제/머스타드 *(1.5.13) ・쫄면야채무침(5.6) ・깍두기(9.13) ・진한망고주스(5.13)	・친환경잡곡밥(5) ・팽이버섯두부된장국 (5.6.18) ・갈치무조림(5.6) ・부추겉절이(5.6) ・콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16) ・배추김치(9.13)			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-3.5	813.5	667.5			
탄수화물(g)			56.5	109.0	97.7			
단백질(g)	18.40	18.40	17.3	31.8	31.4			
지방(g)			26.2	26.7	15.9			
비타민A(mg)	150.00	217.00	67.0	78.5	55.5			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.4	0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.6			
비타민C(mg)	26.70	33.40	113.3	217.4	9.3			
칼슘(mg)	234.00	267.00	140.4	139.0	141.8			
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	3.9	3.5			

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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,방어)
- 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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음