

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 어묵우국 (1.5.6.7.13.16.18.) • 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 목은지닭찜 (5.6.9.13.15.18.) • 참나물무침 (9.13.) • 총각김치 (9.13.) • 꿀레도르아이스크림 (1.2.5.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돈등뼈감자탕 * (9.10.13.18.) • 오이도라지초무침 (5.6.) • 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) • 고구마튀김 (1.5.6.) • 배추김치 (9.13.) • 수제애플망고라떼 (1.2.13.)	• 추가밥 (5.6.18.) • 두부호박된장국 (5.6.18.) • 크림커리우동 (2.5.6.10.13.16.) • 단무지무침 • 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 포도주스 (5.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 건새우미역국 (9.13.) • 봉추찜닭 (5.6.8.12.13.15.18.) • 콩나물파채무침 (5.) • 파래김자반 (13.) • 겉바속찜떡꼬치 (5.6.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 추가밥 (1.3.5.6.13.16.) • 물냉면/겨자소스 (1.5.6.10.13.16.18.) • 불고기왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) • 베이컨감자샐러드 (1.2.5.6.10.13.) • 열무김치 (9.13.) • 롱초코칩패스츄리 (1.2.5.6.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.5	787.9	817.9	827.5	761.5	698.0
탄수화물(g)			58.7	96.9	113.5	122.5	120.5	95.4
단백질(g)	18.40	18.40	18.2	37.3	43.7	31.6	36.5	21.4
지방(g)			23.1	15.6	21.7	27.2	15.8	15.8
비타민A(R.E)	150.00	217.00	140.7	136.7	165.0	104.6	242.1	55.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	0.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.5	0.4	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.4	11.7	23.2	24.4	8.5	14.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	135.3	114.0	213.1	172.1	82.6	94.7
철(mg)	3.70	4.70	3.7	3.7	3.1	4.9	4.1	2.7

※ 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.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,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,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 순두부찌개 (5.6.9.13.) • 고구마순무침 (2.6.10.15.) • 비엔나야채볶음 (5.6.15.) • 배앳는닭갈비 (9.13.) • 애그타르트 (1.2.5.6.13.)	• 추가밥 (13.15.18.) • 아삭이고추된장무침 (1.5.6.13.16.18.) • 오징어김치전 (1.6.9.13.17.) • 깍두기(9.13.) • 수박	• 친환경잡곡밥 (5.) • 미니잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) • 양념깻잎지 (13.18.) • 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) • 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) • 열갈이겉절이 (9.13.) • 떠먹는과일젤리(데르트)(13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 나가사끼짬뽕국 (1.5.6.10.12.13.17.18.) • 부추겉절이 (5.6.) • 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) • 감자채볶음 (2.6.10.) • 오리야채볶음/무쌈(5.6.) • 배추김치 (9.13.)	• 김치볶음밥 (5.9.13.18.) • 시래기된장국 (5.6.13.18.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) • 바삭콘팝콘치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) • 열무김치 (9.13.) • 뽕로로요구르트(사과)(2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.5	839.9	774.2	638.6	839.7	839.0
탄수화물(g)			56.7	116.8	109.6	107.2	113.4	120.1
단백질(g)	18.40	18.40	20.5	46.1	48.3	37.2	38.4	35.2
지방(g)			22.8	22.7	16.1	7.7	29.2	25.6
비타민A(R.E)	150.00	217.00	247.8	122.3	297.5	303.3	160.3	355.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.3	0.5	0.5	0.6	0.9
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.9	25.7	31.1	33.1	31.4	13.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	153.5	132.1	121.9	115.6	123.3	274.8
철(mg)	3.70	4.70	3.9	3.3	4.1	3.2	4.9	4.0

※ 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,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				7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) • 건파래쪽파무침 (5.) • 어묵잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) • 불맛돈육오징어볶음 (5.6.10.13.16.17.) • 총각김치 (9.13.) • 메론	• 친환경잡곡밥 (5.) • 소고기미역국 (16.) • 시래기고등어조림 (7.9.13.18.) • 간장돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.) • 오이도라지초무침 (5.6.) • 배추김치 (9.13.) • 솔티드카라멜마카롱 (1.2.6.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 한우갈비탕 (1.5.16.) • 두부양념조림 (5.6.13.) • 시래기나물 (5.6.13.18.) • 새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.) • 깍두기 (9.13.)	• 양념찜닭덮밥 (5.8.15.) • 유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) • 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) • 과일요거트샐러드 (1.2.5.12.) • 배추김치 (9.13.) • 의성사족마늘빵 (2.5.6.)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.8	658.6	810.0	834.4	788.1	
탄수화물(g)			59.3	109.9	109.6	112.7	127.4	
단백질(g)	18.40	18.40	18.9	42.2	42.0	33.3	29.0	
지방(g)			21.9	6.8	22.2	26.8	19.5	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	165.6	169.9	211.2	192.7	88.6	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.7	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.7	0.6	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.3	20.6	7.8	3.7	29.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	138.9	128.1	95.7	173.1	158.7	
철(mg)	3.70	4.70	4.5	4.1	3.6	6.0	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.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.갯

♣ 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				8월 14일(월)	8월 15일(화)	8월 16일(수)	8월 17일(목)	8월 18일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) • 참나물무침 • 치즈그릴비엔나 볶음 (1.2.6.10.15.) • 닭고구마볶음 (5.6.15.) • 열무김치 (9.13.) • 조각파인애플		• 단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.) • 시래기된장국 (5.6.13.18.) • 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) • 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 아이스크림(섀레임) (1.2.5.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 소고기미역국 (16.) • 돼지수육 (2.5.6.10.13.16.18.) • 상추/쌈장 (5.6.16.18.) • 쫄면야채무침 (5.6.) • 배추겉절이 (9.13.) • 오렌지주스 (5.13.)	• 추가밥 • 매통어묵꼬치우동 (대) • (1.5.6.13.16.18.) • 꼬들단무지무침 • 꽃맛살브로콜리샐러드/참깨드레싱 (1.2.5.6.13.18.) • 땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.7	766.9		816.2	778.5	789.8
탄수화물(g)			58.8	110.0		83.2	119.3	113.8
단백질(g)	18.40	18.40	19.4	39.7		21.3	42.3	37.2
지방(g)			21.9	19.9		17.5	14.6	18.5
비타민A(R.E)	150.00	217.00	198.3	163.6		359.3	179.3	90.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5		0.2	1.0	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.3	0.4		0.2	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.7	45.5		17.4	52.1	11.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	117.9	119.8		122.4	101.5	128.0
철(mg)	3.70	4.70	4.4	3.1		3.8	3.9	6.6

※ 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,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,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				8월 21일(월)	8월 22일(화)	8월 23일(수)	8월 24일(목)	8월 25일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 소고기사골떡국 (1.13.16.) • 치커리유자청무침 (1.2.5.6.) • 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) • 카레순살방어구이 (9.13.) • 찰떡볶이 (1.2.5.6.10.16.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) • 계란장조림 (1.5.6.13.) • 느타리버섯볶음 (5.6.15.18.) • 열무김치 (9.13.) • 거봉	• 참치마요덮밥 (1.5.6.13.18.) • 매콤콩나물국 (5.) • 상추부추무침 (5.6.) • 뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 수제말기침톡톡 딸기라떼 (1.2.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) • 오징어콩나물찜 (5.9.13.17.) • 오이무침 (5.6.) • 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) • 초코츄러스 (1.2.5.6.13.) • 배추김치 (9.13.)	• 추가밥 (2.5.6.13.16.) • 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) • 오미자모듬피클 (1.2.5.6.12.13.16.) • 양상추샐러드/참깨드레싱 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.4	749.9	807.1	799.5	725.9	884.1
탄수화물(g)			61.1	114.5	113.6	124.4	106.7	155.1
단백질(g)	18.40	18.40	19.4	33.0	46.9	29.2	44.1	41.6
지방(g)			19.5	17.4	19.7	21.6	15.2	13.2
비타민A(R.E)	150.00	217.00	194.7	151.8	346.0	273.9	94.4	107.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.7	0.3	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.8	0.8	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.9	7.4	14.7	8.7	13.1	20.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	170.2	146.4	123.8	288.3	164.4	128.3
철(mg)	3.70	4.70	3.7	3.4	4.1	3.9	3.3	3.7

※ 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.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,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,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				8월 28일(월)	8월 29일(화)	8월 30일(수)	8월 31일(목)	9월 1일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 시래기된장국 (5.6.13.18.) • 목은지닭찜 (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.) • 콰트로치즈사각피자 (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.) • 고기찜만두 (1.5.6.10.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 메론	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	7.0	848.5	820.1	841.6	771.3	
탄수화물(g)			55.1	126.4	101.7	76.5	127.2	
단백질(g)	18.40	18.40	20.6	40.8	31.5	58.7	30.3	
지방(g)			24.3	19.6	31.7	17.4	16.0	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	149.5	215.5	156.1	144.5	82.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	0.7	0.9	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.8	6.5	11.9	9.4	23.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	156.5	165.4	148.7	157.4	154.3	
철(mg)	3.70	4.70	6.6	4.9	6.5	4.6	10.5	

※ 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.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] 백작어, 넉치, 조피볼락, 참돔, 가리비, 우럭,새이, 부세, 해달,없음