

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 04월 28일(월) | 04월 29일(화) | 04월 30일(수) | 05월 01일(목) | 05월 02일(금) |
|----------------|--------|--------|-------|--|---|--|------------|--|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 새송이메추리알장조림(1.5.6) · 매편오리버섯볶음 · 배추김치(9) · 미니프랑글스(양파맛)(2.5.6) | · 추가밥 · 낙지김치죽(9) · 말치아몬드볶음(5.6) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.10.12.13.15) · 배추김치(9) | · 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9) · 치커리결절이(5.6) · 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 수제햄오믈렛 (1.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) | | · 친환경백미밥 · 소고기우육(16) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 파인애플 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 0.5 | 749.4 | 796.1 | 771.1 | | 767.5 |
| 탄수화물(g) | | | 55.8 | 105.6 | 109.7 | 100.7 | | 107.7 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 17.8 | 24.5 | 36.9 | 39.6 | | 33.8 |
| 지방(g) | | | 26.5 | 24.0 | 22.6 | 21.9 | | 20.9 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 125.8 | 140.7 | 85.0 | 223.6 | | 53.9 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.7 | 0.4 | 0.6 | 1.1 | | 0.7 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | 0.6 | 0.7 | 0.6 | | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 25.0 | 11.1 | 15.9 | 37.7 | | 35.4 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 167.4 | 112.1 | 231.1 | 164.2 | | 162.1 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.3 | 3.3 | 3.9 | 3.7 | | 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 | | | | 04월 28일(월) | 04월 29일(화) | 04월 30일(수) | 05월 01일(목) | 05월 02일(금) |
|-------------|--------|--------|---------|--|---|--|------------|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 참치김치찌개 (5.9.16.18) 콩추경닭 (5.6.12.13.15) 과일요거트샐러드 (2.12) 부들어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 딸기잼팔미어파이 (1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 배추들깨국(5.6) 두부팽이버섯조림 (5.6) 오이도라지초무침 (5.6) 암살치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 던킨면치킨(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 수제치킨버거 (1.2.4.5.6.12.13.15) 계살야채죽(1.5.6.8) 돈육메추리알장조림 (1.10) 마늘종락교무침 케이준감자튀김/케첩 (5.6.12) 배추김치(9) 슈가로로스파클링 | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 한우육개장 (13.16) 건새우마늘종볶음 (5.6.9.13) 두부양념조림(5.6) 육은지닭찜(9.15) 총각김치(9) 아이스망고바 |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | -0.3 | 728.5 | 729.4 | 836.5 | | 764.5 |
| 탄수화물(g) | | | 56.4 | 99.8 | 102.1 | 121.0 | | 104.5 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 17.7 | 35.2 | 30.7 | 29.9 | | 38.5 |
| 지방(g) | | | 25.9 | 19.7 | 22.3 | 25.0 | | 20.0 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 127.1 | 104.3 | 71.4 | 165.9 | | 166.7 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.5 | 0.8 | 0.7 | | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | 0.6 | 0.5 | 0.5 | | 0.8 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 19.2 | 16.0 | 10.7 | 20.0 | | 30.3 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 164.0 | 102.3 | 178.3 | 169.3 | | 206.3 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.6 | 2.9 | 3.3 | 3.8 | | 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 04월 28일(월) | 04월 29일(화) | 04월 30일(수) | 05월 01일(목) | 05월 02일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|------------|------------|------------|
| | | | | · 친환경백미밥 · 비지락순두부찌개 (5.6.18) · 간장두부조림(5.6) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10) · 열갈이나물 · 배추김치(9) · 아시나요(1.2.5.6) | · 추가밥 · 해물짬뽕면 (대)(5.6.9.13.17.18) · 왕만두 (1.5.6.10.16.18) · 단무지우침 · 하트꼬마돈카츠/케첩 (1.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 초콜릿무스큐브(5.6) | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 1.9 | 800.1 | 763.3 | | | |
| 탄수화물(g) | | | 54.8 | 107.7 | 105.1 | | | |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 16.7 | 35.1 | 29.6 | | | |
| 지방(g) | | | 28.5 | 24.5 | 24.8 | | | |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 136.9 | 206.7 | 67.1 | | | |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.9 | 0.4 | | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.4 | 0.6 | 0.3 | | | |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 19.8 | 15.5 | 24.2 | | | |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 179.1 | 193.9 | 164.4 | | | |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 6.2 | 6.0 | 6.4 | | | |

- * 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

♣ 원산지 표시사항안내

- [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

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 05월 05일(월) | 05월 06일(화) | 05월 07일(수) | 05월 08일(목) | 05월 09일(금) |
|--------------|--------|--------|-------|------------|------------|---|--|--|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | | | · 친환경백미밥 · 얼큰우채국 · 야채계란찜(1) · 감자채피망볶음 · 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 골드키위푸딩 | · 멕시칸칠리치즈핫도그(2.5.6.10) · 누룽지 · 삶은달걀(1) · 배추김치(9) · 참외 · 콘푸레이크/우유(2.5.6) | · 친환경백미밥 · 참치김치찌개(5.9.16.18) · 오리훈제/머스타드(버섯)(1.5.6.13) · 연두부/양념장(5) · 열무된장무침(5.6) · 배추김치(9) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | -1.0 | | | 725.0 | 719.0 | 834.5 |
| 탄수화물(g) | | | 59.7 | | | 110.6 | 113.7 | 110.5 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 14.3 | | | 23.2 | 25.6 | 31.7 |
| 지방(g) | | | 25.9 | | | 19.4 | 16.9 | 28.3 |
| 비타민A(μg RAE) | 150.00 | 217.00 | 508.6 | | | 152.6 | 1,300.3 | 72.9 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 2.0 | | | 2.9 | 2.5 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.9 | | | 0.4 | 1.9 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 50.7 | | | 13.8 | 123.5 | 14.6 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 168.2 | | | 90.9 | 258.5 | 155.4 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 4.0 | | | 2.8 | 6.5 | 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.계, 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

◆ 원산지 표시사항안내

[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(다량어: 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 | | | | 05월 05일(월) | 05월 06일(화) | 05월 07일(수) | 05월 08일(목) | 05월 09일(금) |
|--------------|--------|--------|-------|------------|------------|---|---|---|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | | | · 돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 맑은콩나물국(5) · 새송이메추리알장조림(1.5.6) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 아이스크림(설레임)(1.2.5) | · 추가밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 어묵무국(1.5.6.7.13.18) · 양배추샐러드/참깨드레싱(5.6) · 소떡소떡/양념소스(1.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 레몬라임주스(13) | · 친환경흑미밥(1.2.5.9.15.18) · 장각삼계탕(5.6) · 부추겉절이(5.6) · 매크레육볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 미니애플파이(1.2.5.6) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 8.9 | | | 825.8 | 834.9 | 844.1 |
| 탄수화물(g) | | | 58.4 | | | 117.6 | 133.4 | 113.5 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 17.1 | | | 35.2 | 29.1 | 42.4 |
| 지방(g) | | | 24.4 | | | 23.7 | 22.1 | 21.9 |
| 비타민A(μg RAE) | 150.00 | 217.00 | 123.3 | | | 237.3 | 24.6 | 108.1 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.7 | | | 1.0 | 0.2 | 1.0 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.5 | | | 0.6 | 0.4 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 26.9 | | | 24.2 | 47.5 | 8.9 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 124.6 | | | 186.0 | 95.4 | 92.5 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 2.5 | | | 2.7 | 2.0 | 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 05월 05일(월) | 05월 06일(화) | 05월 07일(수) | 05월 08일(목) | 05월 09일(금) |
|----------------|--------|--------|-------|------------|------------|--|--|--|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | | | · 친환경백미밥 · 견세우아육국(5.6.9) · 중화풍가지볶음 (5.6.13.18) · 닭강지볶음(5.6.15) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 포도주스(13) | · 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 메추리알어묵조림 (1.5.6) · 콩나물파채우침(5) · 명란떡갈비 (5.6.7.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 요거양양(오렌 지)(13) | · 친환경백미밥 · 미니우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 꼬들단무지우침 · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 새우튀김/타르소스 (1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 클피스(복숭 아)(11.12) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 4.1 | | | 836.7 | 760.3 | 798.6 |
| 탄수화물(g) | | | 61.2 | | | 118.0 | 115.4 | 128.8 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 14.9 | | | 39.0 | 33.6 | 15.7 |
| 지방(g) | | | 23.9 | | | 22.6 | 16.7 | 23.7 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 153.8 | | | 188.1 | 174.2 | 99.0 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.4 | | | 0.5 | 0.4 | 0.3 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.5 | | | 0.8 | 0.5 | 0.2 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 45.2 | | | 26.3 | 82.9 | 26.4 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 162.9 | | | 160.2 | 184.9 | 143.6 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.9 | | | 2.8 | 6.7 | 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.잰

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

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 05월 12일(월) | 05월 13일(화) | 05월 14일(수) | 05월 15일(목) | 05월 16일(금) |
|--------------|--------|--------|-------|--|--|---|---|---|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 간장두부조림(5.6) · 닭고구마볶음 (5.6.15) · 배추김치(9) · 채리 | · 추가밥 · 짬뽕죽(5.6.9.13.18) · 파래김자반 · 용가리치킨너겟/머스 타드 (1.2.5.6.10.13.15) · 배추김치(9) · 리얼블루베리치즈케 익(1.2.5.6) | · 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 맛살에그스크랩블(1) · 매콤달콤그릴구이 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) | · 맥모닝 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 앙상추샐러드/딸기요 거트드레싱 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 흰우유(2) · 군고구마 | · 소고기마늘푹볶음밥 (1.5.6.13.16.18) · 바지락순두부찌개 (5.6.18) · 세발나물무침 · 햅아채달걀말이 (1.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 청포도플리토(13) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 0.7 | 725.1 | 830.0 | 773.0 | 769.9 | 763.8 |
| 탄수화물(g) | | | 56.7 | 105.5 | 114.0 | 106.9 | 105.7 | 104.7 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 17.3 | 33.8 | 26.3 | 39.7 | 28.7 | 35.0 |
| 지방(g) | | | 26.1 | 17.5 | 28.3 | 17.5 | 25.6 | 20.8 |
| 비타민A(μg RAE) | 150.00 | 217.00 | 187.9 | 121.0 | 115.0 | 169.6 | 300.9 | 233.1 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 2.0 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 7.9 | 0.5 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | 0.5 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 0.8 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 14.4 | 8.3 | 3.9 | 10.0 | 27.3 | 22.5 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 203.0 | 113.4 | 107.0 | 154.6 | 490.5 | 149.4 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 4.9 | 3.8 | 4.8 | 4.5 | 3.3 | 8.1 |

* 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.계, 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.갯

♣ 원산지 표시사항안내

[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 | | | | 05월 12일(월) | 05월 13일(화) | 05월 14일(수) | 05월 15일(목) | 05월 16일(금) |
|--------------|--------|--------|---------|--|---|---|---|------------|
| | | | | · 친환경흑미밥 · 꼬꼬짬뽕국 (6.9.13.15.17.18) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 느타리버섯볶음 · 조기구이 · 배추김치(9) · 요거트(초코볼&크림치)(2) | · 친환경잡곡밥(5) · 오징어우국(17) · 분모자간장짬뽕 (5.6.15) · 취나물무침 · 햄야채달걀말이 (1.5.6.10.12.16) · 배추겉절이(13) · 우리밀초코머핀 (1.2.5.6) | · 햄김치볶음밥 (5.6.9.10.12.13.16) · 쪽파계란국(1) · 황도토마토샐러드 (5.6.11.12) · 고추바사삭볼카츠 (2.4.5.6.10.13.15) · 깍두기(9) · 감귤&한라봉쥬스(13) | · 추가밥 · 김치말이국수 (1.5.6.9.16) · 아삭이고추된장무침 (5.6) · 화오리감자/치즈어니 연시즈닝(5.6) · 총각김치(9) · 스승의날케이크 (1.2.5.6) | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 3.6 | 779.0 | 839.8 | 779.1 | 781.3 | |
| 탄수화물(g) | | | 59.7 | 118.3 | 113.5 | 111.4 | 122.2 | |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 16.2 | 41.0 | 38.3 | 23.5 | 23.6 | |
| 지방(g) | | | 24.0 | 13.6 | 23.9 | 25.4 | 20.3 | |
| 비타민A(μg RAE) | 150.00 | 217.00 | 146.3 | 97.3 | 241.7 | 161.7 | 84.5 | |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.3 | 0.3 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.7 | 0.6 | 0.8 | 0.5 | 0.9 | |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 27.0 | 15.2 | 15.9 | 45.6 | 31.4 | |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 164.6 | 194.4 | 193.2 | 129.9 | 141.0 | |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 4.2 | 2.7 | 7.1 | 3.5 | 3.6 | |

- * 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.계, 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.갯

♣ 원산지 표시사항안내

- [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 | | | | 05월 12일(월) | 05월 13일(화) | 05월 14일(수) | 05월 15일(목) | 05월 16일(금) |
|----------------|--------|--------|-------|--|--|---|--|------------|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경백미밥 · 곶탕/소면 (5.6.13.16) · 돈사태김치조림 (9.10) · 매편김치조림(5.6) · 굴림만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 비피더스(사과)(2) | · 콩나물밥/양념장 (5.10) · 모듬버섯무국 · 청포묵김가루우침 · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 미니살구쟁파이 (1.2.5.6) | · 친환경백미밥 · 돈등뼈감자탕*(10) · 수제비닭볶음탕 (5.6.15) · 마늘종볶음(5.6.13) · 오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 배추김치(9) · 고구마크림치즈미니 달떡(2.14) | · 친환경백미밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 돈육겉잎볶음 (5.6.10) · 미역줄기볶음 · 두부구이/양념장(5) · 배추김치(9) · * 바나나 | |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 0.8 | 742.9 | 758.3 | 845.6 | 745.1 | |
| 탄수화물(g) | | | 58.9 | 117.1 | 106.5 | 113.9 | 113.5 | |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 18.8 | 32.2 | 32.5 | 42.8 | 36.1 | |
| 지방(g) | | | 22.3 | 14.2 | 23.2 | 22.5 | 16.0 | |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 99.0 | 43.5 | 63.2 | 165.3 | 124.1 | |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.8 | 0.9 | 0.8 | 0.7 | 0.8 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | 0.7 | 0.6 | 0.7 | 0.5 | |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 21.5 | 7.6 | 43.3 | 21.8 | 13.5 | |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 157.5 | 156.2 | 114.8 | 167.3 | 191.7 | |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.9 | 4.2 | 3.5 | 2.8 | 5.0 | |

* 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.잰

♣ 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

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 05월 19일(월) | 05월 20일(화) | 05월 21일(수) | 05월 22일(목) | 05월 23일(금) |
|-------------|--------|--------|-------|---|--|--|--|--|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경백미밥 · 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) · 돈육오징어볶음 (10.17) · 감자채행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 계란후라이(1) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) | · 추가밥 · 개살야채죽(1.5.6.8) · 부들어묵볶음(1.5.6) · 광총카츠 (1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.16) | · 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 갯잎닭갈비 (5.6.13.15) · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 구워먹는치즈떡(2) | · 프렌치버터토스트 (1.2.5.6.13) · 양송이스트프 (2.5.6.13.16) · 삶은달걀(1) · 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 후르트링/우유 (2.5.6) | · 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 꼬마새송이버섯볶음 · 매크론육버섯볶음 (10) · 두부달걀전(1.5.6) · 배추김치(9) · 띠먹는요구르트(복숭아)(2.11) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 2.1 | 826.1 | 808.2 | 725.3 | 789.3 | 764.8 |
| 탄수화물(g) | | | 57.2 | 119.8 | 118.7 | 101.5 | 103.2 | 107.9 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 17.8 | 41.8 | 20.6 | 37.4 | 32.9 | 39.0 |
| 지방(g) | | | 25.0 | 17.6 | 26.0 | 17.8 | 26.5 | 19.3 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 227.4 | 162.2 | 67.7 | 233.8 | 576.6 | 96.7 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.8 | 1.0 | 0.8 | 0.6 | 1.0 | 0.7 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.8 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 2.2 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 31.2 | 20.8 | 8.7 | 34.7 | 80.7 | 11.1 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 170.0 | 140.1 | 153.4 | 112.2 | 235.5 | 208.7 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 4.6 | 5.5 | 1.8 | 2.0 | 6.5 | 7.1 |

- * 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 | | | | 05월 19일(월) | 05월 20일(화) | 05월 21일(수) | 05월 22일(목) | 05월 23일(금) |
|--------------|--------|--------|-------|--|--|---|--|--|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경직장밥 · 추어탕(지역가공) · 두부고기짜글이(5.6.10) · 애호박버섯볶음 · 우리밀고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 미숫가루(5) | · 친환경잡곡밥(5) · 도토리묵냉국(5.6.9.16) · 브로콜리참깨드레싱무침(5.6) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 돈육콩나물볶음(5.6.10) · 배추김치(9) · 자두주스(2) | · 추가밥 · 낙지비빔칼국수(5.6.13.18) · 북어달걀국(1) · 콩나물김가루무침(5) · 감자채전(5.6) · 백김치(9) · 키워배플리토(13) | · 친환경 귀리밥 · 소고기미역국(16) · 매콤돼지갈비찜/당면(5.6.10) · 온두부/김치볶음(5.9) · 참나물샐러드(5.6) · 열갈이겉절이(13) · 초코앤슈크림파이(1.2.5.6) | · 친환경잡곡밥(5) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 야채계란찜(1) · 숙주맛살무침 · 수제순살치킨/양파크림소스(1.2.5.6.15) · 깍두기(9) · 수박 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 5.4 | 767.6 | 822.4 | 828.0 | 839.5 | 783.7 |
| 탄수화물(g) | | | 59.2 | 112.4 | 130.5 | 117.3 | 110.0 | 117.5 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 19.5 | 40.8 | 39.4 | 36.1 | 37.7 | 40.0 |
| 지방(g) | | | 21.2 | 17.4 | 14.9 | 20.5 | 25.5 | 15.3 |
| 비타민A(μg RAE) | 150.00 | 217.00 | 127.9 | 77.9 | 138.2 | 105.8 | 92.0 | 225.6 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.7 | 0.8 | 1.1 | 0.3 | 1.0 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.7 | 0.9 | 0.9 | 0.4 | 0.6 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 21.7 | 6.3 | 47.9 | 38.4 | 8.9 | 7.0 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 236.7 | 623.1 | 156.7 | 142.2 | 135.4 | 126.4 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 5.1 | 9.2 | 3.5 | 4.0 | 4.8 | 3.8 |

* 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.계, 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.갯

♣ 원산지 표시사항안내

[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 | | | | 05월 19일(월) | 05월 20일(화) | 05월 21일(수) | 05월 22일(목) | 05월 23일(금) |
|-------------|--------|--------|-------|--|--|---|---|--|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9) · 계란장조림(1.5.6) · 파닭전(5.6.15) · 배추김치(9) · 식혜 | · 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 두부참치조림(5.6.16.18) · 돈육숙주볶음(5.6.10.13) · 알감자버터구이(2) · 배추김치(9) · 오렌지자몽플리토(13) | · 친환경백미밥 · 애호박고추장찌개(5.6.10) · 미나리우침 · 어떡햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 순살양념치킨구이(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 애플청포도 | · 추가밥 · 잔치국수(1.5.6) · 아삭이고추된장우침(5.6) · 치즈감자고로케(1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 미니탱글핫도그(1.2.5.6.10.12.16) | · 친환경백미밥 · 맑은콩나물북어국(5) · 근대된장우침(5.6) · 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) · 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 2.4 | 779.1 | 810.4 | 809.5 | 762.9 | 764.0 |
| 탄수화물(g) | | | 61.2 | 108.9 | 118.1 | 129.8 | 112.4 | 123.1 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 19.1 | 39.1 | 38.8 | 39.5 | 31.6 | 36.2 |
| 지방(g) | | | 19.7 | 18.5 | 19.2 | 14.0 | 20.0 | 12.9 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 129.8 | 114.8 | 135.5 | 124.0 | 137.8 | 136.7 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.5 | 0.4 | 0.9 | 0.6 | 0.3 | 0.5 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 0.6 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 34.3 | 10.8 | 90.8 | 17.1 | 35.5 | 17.1 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 201.1 | 125.9 | 186.0 | 89.9 | 369.0 | 234.5 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.5 | 3.0 | 3.3 | 2.1 | 4.2 | 4.9 |

- * 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

♣ 원산지 표시사항안내

- [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

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 05월 26일(월) | 05월 27일(화) | 05월 28일(수) | 05월 29일(목) | 05월 30일(금) |
|-------------|--------|--------|---------|--|---|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 매콤오리버섯볶음 행전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 배 | <ul style="list-style-type: none"> 추가밥 소고기미역죽(16) 온두부/김치볶음(5.9) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 요거특(초코볼&크런치)(2) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 소고기우국(16) 고등어무조림(5.6.7) 시래기짬뽕(2.5.6.13.15) 취나물무침 배추김치(9) 비피더스(샤인머스켓)(2) | <ul style="list-style-type: none"> 심쿵버거(1.2.5.6.10.13.16.18) 누룽지 양배추샐러드/참깨드레싱(5.6) 배추김치(9) 사과주스(13) 초코칩스/우유(2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 한우사골떡국(13.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10) 참나물무침 닭봉그릴구이/양념소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 생크림스콘/딸기잼(1.2.5.6.13) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 3.7 | 822.5 | 811.9 | 803.1 | 758.3 | 779.9 |
| 탄수화물(g) | | | 60.2 | 110.8 | 111.7 | 109.0 | 144.0 | 112.7 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 15.5 | 29.2 | 32.3 | 41.6 | 14.9 | 33.7 |
| 지방(g) | | | 24.3 | 28.0 | 24.7 | 20.2 | 13.1 | 19.8 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 166.1 | 84.8 | 90.6 | 215.1 | 310.3 | 129.8 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.5 | 0.3 | 0.5 | 0.9 | 0.5 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.7 | 0.5 | 0.5 | 1.1 | 1.0 | 0.3 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 22.5 | 5.7 | 4.5 | 17.4 | 78.8 | 6.2 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 233.1 | 61.5 | 246.1 | 279.6 | 503.1 | 75.0 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.3 | 2.5 | 2.7 | 3.9 | 5.0 | 2.2 |

- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 05월 26일(월) | 05월 27일(화) | 05월 28일(수) | 05월 29일(목) | 05월 30일(금) |
|-------------|--------|--------|---------|---|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 동태무국(18) 상추겉절이(5.6) 동글이떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 연양식물고기육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 갈릭파이(2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 우렁두부호박된장국(5.6) 양배추찜/쌈장(5.6) 돼지수육(2.5.6.10.13) 열무비빔국수(5.6.9) 배추겉절이(13) 엔요요구르트(2) | <ul style="list-style-type: none"> 추가밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 왕만두(1.5.6.10.16.18) 단무지우침 배추김치(9) 망고파인애플플리또(13) 방울토마토(12) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 간장돈사태떡찜(5.6.10) 오이치커리우침(5.6) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 빠빠코(1.2.5) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 속주미나리우침(1.5.6) 괘리고추어묵볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 초코수리취떡(2) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 4.0 | 832.1 | 818.3 | 761.4 | 795.1 | 779.9 |
| 탄수화물(g) | | | 62.8 | 129.9 | 127.9 | 123.4 | 112.4 | 118.3 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 18.0 | 34.7 | 40.6 | 22.1 | 39.6 | 38.4 |
| 지방(g) | | | 19.2 | 17.7 | 14.9 | 17.3 | 18.6 | 14.8 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 150.00 | 217.00 | 134.1 | 208.0 | 95.1 | 116.2 | 123.8 | 127.3 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.6 | 0.9 | 0.4 | 0.7 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | 0.6 | 0.8 | 0.3 | 0.7 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 24.3 | 5.2 | 24.3 | 44.6 | 26.2 | 21.4 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 233.3 | 145.7 | 529.4 | 166.7 | 224.1 | 100.8 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 5.4 | 6.7 | 5.1 | 10.3 | 2.6 | 2.1 |

- * 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(다량어: 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 | | | | 05월 26일(월) | 05월 27일(화) | 05월 28일(수) | 05월 29일(목) | 05월 30일(금) |
|----------------|--------|--------|-------|---|--|--|---|---|
| | | | | 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 |
| | | | | · 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9) · 파리고추어묵볶음(1.5.6) · 오징어야채볶음/소면(5.6.13.17.18) · 깍두기(9) · 초코롤(1.2.5.6.16) | · 친환경백미밥 · 건새우미역국(9) · 중화풍닭볶음(5.6.13.15.18) · 가지볶음 · 야채달걀말이(1) · 배추김치(9) · * 바나나 | · 친환경백미밥 · 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 콩나물부추우침(5) · 파채납작군만두(1.5.6) · 배추김치(9) · 봉어아이스크림(1.2.5.6) | · 참치야채비빔밥(5.6.10.16.18) · 순두부계란국(1.5) · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.12.13) · 야채고기말이/케첩(5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 뽕로로요구르트(사과)(2) | · 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국(5.6) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 마라제육볶음(5.6.10) · 삼치데리야끼구이(5.6.15.18) · 배추김치(9) · 사과즙(13) |
| 에너지(kcal) | 767.00 | 767.00 | 2.7 | 813.3 | 718.5 | 843.5 | 836.3 | 725.1 |
| 탄수화물(g) | | | 59.4 | 124.8 | 108.5 | 129.0 | 107.5 | 106.1 |
| 단백질(g) | 18.20 | 18.20 | 17.4 | 35.1 | 34.0 | 29.5 | 34.6 | 35.2 |
| 지방(g) | | | 23.2 | 16.2 | 15.0 | 23.7 | 28.5 | 16.5 |
| 비타민A(μg RAE) | 150.00 | 217.00 | 156.5 | 97.7 | 212.9 | 214.2 | 218.0 | 39.9 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.3 | 0.4 | 0.4 | 1.1 | 0.8 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.5 | 0.3 | 0.7 | 0.6 | 0.4 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 26.51 | 33.40 | 22.6 | 13.1 | 15.0 | 24.5 | 3.3 | 57.0 |
| 칼슘(mg) | 228.19 | 263.16 | 145.6 | 173.0 | 103.9 | 196.0 | 160.1 | 94.9 |
| 철분(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.0 | 2.0 | 3.6 | 2.5 | 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