

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)
				· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 새송이메추리알장조림(1.5.6) · 매콤오리버섯볶음 · 배추김치(9) · 미니프링글스(양파맛)(2.5.6)	· 추가밥 · 낙지김치죽(9) · 멸치아몬드볶음(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) · 치커리겉절이(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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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)
				· 친환경보리밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 봉추찜닭 (5.6.12.13.15) · 과일요거트샐러드 (2.12) · 부들어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9) · 딸기잼팔미어파이 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 배추들깨국(5.6) · 두부팽이버섯조림 (5.6) · 오이도라지초무침 (5.6) · 암실치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 던킨면치킨(1.2.5.6)	· 수제치킨버거 (1.2.4.5.6.12.13.15) · 계실야채죽(1.5.6.8) · 돈육매추리알장조림 (1.10) · 마늘종락교무침 · 케이준감자튀김/케첩 (5.6.12) · 배추김치(9) · 슈가로로스파클링		· 친환경흑미밥 · 한우육개장(13.16) · 건새우마늘종볶음 (5.6.9.13) · 두부양념조림(5.6) · 목은지닭찜(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 · 바지락순두부찌개 (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) · 단무지무침 · 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)
						· 친환경백미밥 · 얼큰우채국 · 야채계란찜(1) · 감자채피망볶음 · 고구마향박스테이크 (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) · 월무편장무침(5.6) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						• 돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 맑은콩나물국(5) • 새송이매추리알장조림(1.5.6) • 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 아이스크림(설레임)(1.2.5)	• 추가밥 • 쿵파오치킨파스타(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 • 장각상계탕(1.2.5.9.15.18) • 명엽채조림(5.6) • 부추겉절이(5.6) • 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 미니애플파이(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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)
						· 친환경백미밥 · 건새우아육국(5.6.9) · 중화풍가지볶음 (5.6.13.18) · 닭감자볶음(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) · 요거얌얌(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) · 콜피스(복숭 아)(11.12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				• 친환경백미밥 • 떡만두국 (1.5.6. 10. 16. 18) • 간장두부조림(5.6) • 닭고구마볶음 (5.6. 15) • 배추김치(9) • 채리	• 추가밥 • 찜뽕죽(5.6.9. 13. 18) • 파래김자반 • 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6. 10. 13. 15) • 배추김치(9) • 리얼블루베리치즈케익(1.2.5.6)	• 친환경백미밥 • 열갈이된장국(5.6) • 콩나물무침(5) • 맛살에그스크램블(1) • 매콤닭봉그릴구이 (5.6. 13. 15. 18) • 배추김치(9)	• 맥모닝 (1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) • 옥수수스프 (2.5.6. 13. 16) • 양상추샐러드/딸기요거트드레싱 (1.2.5.6. 12. 13) • 배추김치(9) • 흰우유(2) • 군고구마	• 소고기마늘푹볶음밥 (1.5.6. 13. 16. 18) • 바지락순두부찌개 (5.6. 18) • 세발나물무침 • 햄야채달걀말이 (1.5.6. 10. 12. 16) • 배추김치(9) • 청포도플리도(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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.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&크런치)(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 오징어우국(17) · 분모자간장찜닭 (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.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.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)
				· 친환경백미밥 · 곶탕/소면 (5.6. 13. 16) · 돈사태김치조림 (9. 10) · 매콤감자조림(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) · 미니샐구쟁파이 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 돈들빼감자탕*(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) · 돈육깻잎볶음 (5.6. 10) · 미역줄기볶음 · 두부구이/양념장(5) · 배추김치(9) · * 바나나	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				· 친환경백미밥 · 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) · 돈육오징어볶음 (10.17) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 계란후라이(1) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)	· 추가밥 · 계살야채죽(1.5.6.8) · 부들어묵볶음(1.5.6) · 깍총카츠 (1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.16)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 깻잎닭갈비 (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) · 후르트리/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 꼬마새송이버섯볶음 · 매콤돈육버섯볶음 (10) · 두부달걀전(1.5.6) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(복 숭아)(2.11)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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

♠ 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 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				· 친환경기장밥 · 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) · 키위배플리토(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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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.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)
				· 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) · 돈육속주볶음(5.6.10.13) · 알감자버터구이(2) · 배추김치(9) · 오렌지자몽플리토(13)	· 친환경백미밥 · 애호박고추장찌개(5.6.10) · 미나리무침 · 어떡햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 순살양념치킨구이(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 애플청포도	· 추가밥 · 잔치국수(1.5.6) · 아삭이고추된장무침(5.6) · 치즈감자고로케(1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 미니탱글핫도그(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물북어국(5) · 근대된장무침(5.6) · 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) · 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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

♠ 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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 매콤오리버섯볶음 · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 배	· 추가밥 · 소고기미역죽(16) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 닭강정 (1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 요거트(초코볼&크런 치)(2)	· 친환경백미밥 · 소고기우국(16) · 고등어무조림(5.6.7) · 시래기찜닭 (2.5.6.13.15) · 취나물무침 · 배추김치(9) · 비피더스(샤인머스 켓)(2)	· 심쿵버거 (1.2.5.6.10.13.16.18) · 누룽지 · 양배추샐러드/참깨드 레싱(5.6) · 배추김치(9) · 사과주스(13) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 한우사골떡국 (13.16) · 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) · 참나물무침 · 닭봉그릴구이/양념 소스(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)
				· 친환경보리밥 · 동태무국(18) · 상추겉절이(5.6) · 동글이떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 연양식불고기육전/파채 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 갈릭파이(2.5.6)	· 친환경보리밥 · 우렁두부호박된장국(5.6) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 돼지수육(2.5.6.10.13) · 열무비빔국수(5.6.9) · 배추겉절이(13) · 엔요요구르트(2)	· 추가밥 · 바지락칼국수(5.6.9.18) · 왕만두(1.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 배추김치(9) · 망고파인애플플리토(13) · 방울토마토(12)	· 친환경잡곡밥(5) · 감자수제비국(5.6) · 간장돈사태떡볶(5.6.10) · 오이치커리무침(5.6) · 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 뽕배코(1.2.5)	· 친환경잡곡밥(5) · 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) · 숙주미나리무침(1.5.6) · 중화풍닭볶음(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(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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				· 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) · 콩나물부추무침(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)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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