

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)
					• 친환경백미밥 • 맑은콩나물국 (5.) • 메추리알장조림 (1.5.6.13.) • 고구마샐러드 (1.5.13.) • 닭야채볶음 (5.6.15.) • 배추김치 (9.13.)	• 소고기야채죽 (16.) • 배추김치 (9.13.) • 토마토 (12.) • 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) • 모닝빵버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	• 친환경백미밥 • 맑은미역국 (13.) • 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.18.) • 사과샐러드 (1.5.11.13.) • 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.) • 배추김치 (9.13.)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.9	/	751.4	826.4	788.7	
탄수화물(g)			64.6	/	129.2	139.9	122.5	
단백질(g)	18.40	18.40	14.9	/	28.2	30.7	31.5	
지방(g)			20.6	/	17.4	17.7	20.3	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	474.6	/	388.7	773.4	261.8	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	/	0.4	1.5	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	/	0.6	1.0	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	37.3	/	36.9	61.9	13.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	111.8	/	106.0	119.0	110.3	
철(mg)	3.70	4.70	4.6	/	3.6	7.1	3.1	

※ 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.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

♠ 원산지 표시사항안내

【국내산】
 - 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
 【외국산】
 - 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다량어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
 【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)
					• 친환경잡곡밥 (5.) • 맑은콩나물볶어 국 (5.13.) • 건파래쪽파무침 (5.) • 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) • 신전떡볶이/튀김어묵 (1.2.5.6.12.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 스위트플럼주스 (5.13.)	• 달걀카레라이스 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) • 팽이버섯두부된장국 (5.6.18.) • 도토리묵야채무침 (5.6.) • 고구마스트링롤까스/후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 구슬아이스크림 (1.2.5.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 순대국밥 (5.6.9.10.13.16.18.) • 부추겉절이 (5.6.) • 닭감자볶음 (5.6.15.) • 두부달걀전/양념장 (1.5.6.) • 배추김치 (9.13.) • 짜먹는요구르트 (2.)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	8.1		820.4	831.5	835.9	
탄수화물(g)			58.4		132.8	118.6	115.1	
단백질(g)	18.40	18.40	18.4		40.7	34.2	40.4	
지방(g)			23.3		14.8	26.2	23.9	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	126.7		64.9	163.2	151.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4		0.5	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.5	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	11.4		17.7	7.5	9.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	138.0		112.3	151.4	150.4	
철(mg)	3.70	4.70	5.6		3.5	5.9	7.4	

※ 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.자

♣ 원산지표시사항안내
 [국내산]
 - 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
 [외국산]
 - 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
 [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)
					• 친환경잡곡밥 (5.) • 감자된장국 (5.6.18.) • 오이무침 (5.6.) • 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) • 크림소스떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 닭살떡볶음 (5.6.15.) • 야채달걀말이 * (1.) • 배추김치 (9.13.) • 조각파인애플	• 친환경잡곡밥 (5.) • 열갈이된장국 (5.6.18.) • 치커리겉절이 (5.6.13.) • 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18.) • 통살닭꼬치/양념소스 (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	1.0		798.9	800.1	724.1	
탄수화물(g)			64.8		138.0	125.0	117.5	
단백질(g)	18.40	18.40	19.2		28.7	48.8	35.1	
지방(g)			16.0		15.6	13.4	12.8	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	300.6		198.0	316.8	387.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5		0.5	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.2	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.8		8.2	52.6	13.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	129.0		64.9	148.7	173.3	
철(mg)	3.70	4.70	6.9		3.5	4.9	12.2	

※ 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)
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장
 【외국산】
 - 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
 【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음