

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)
				· 친환경백미밥 · 건새우미역국 (9.13.) · 떡갈비데리야끼 조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치 (9.13.) · 수제바나나우유 (2.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치 (9.13.) · 블루베리크림치즈 토스트 (1.2.5.6.13.) · 크랜베리아몬드 그레놀라/우유 (2.4.5.6.13.) · 골드키위	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 매콤콩나물무침 (5.) · 닭고구마볶음 (5.6.15.) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치 (9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 연두부/양념장 (5.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국 (5.6.) · 오리야채볶음 (5.6.) · 맛김(13.) · 배추김치 (9.13.) · 엔요요구르트 (2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-2.8	826.9	655.0	724.2	743.1	778.3
탄수화물(g)			58.0	127.6	102.7	80.4	129.7	104.8
단백질(g)	18.40	18.40	16.6	33.1	22.6	43.9	26.3	29.8
지방(g)			25.4	21.5	18.0	26.8	11.9	28.1
비타민A(R.E)	150.00	217.00	234.2	77.9	318.3	143.7	461.1	170.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.4	0.6	0.9	1.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.0	0.4	0.9	0.6	2.4	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	53.0	19.0	115.4	18.8	97.4	14.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	176.2	169.5	178.2	81.5	315.5	136.3
철(mg)	3.70	4.70	4.2	3.0	4.3	3.6	6.8	3.5

※ 에너지는 권장섭취량의 ±15%, 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)}x100

* 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)
- 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 순대국 (2.5.6.10.13.16.18.) · 부추겉절이 (5.6.) · 돈육떡볶음 (5.6.10.) · 고구마치즈크로켓 (1.2.5.6.12.13.) · 배추김치 (9.13.) · 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 근대된장무침 (1.5.6.13.16.) · 우리쌀떡함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 총각김치 (9.13.) · 우유미숫가루 (2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 낙지비빔밥/김가루(5.6.9.13.) · 배추들깨국 · 콩나물무침(5.) · 고추바사삭치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 총각김치 (9.13.) · 지구를사랑하는 새싹케이크 (1.2.5.6.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 소고기미역국 (16.) · 두부양념조림 (5.6.13.) · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 오이달래무침 (5.6.) · 배추겉절이 (9.13.) · 초코칩패스츄리 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 팥이버섯두부된장국(5.6.18.) · 쿠파오치킨파스타 · 방울토마토보코치니샐러드 (2.5.6.12.13.) · 수제돈가스/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	1.7	802.6	755.7	760.5	782.2	800.0
탄수화물(g)			57.0	114.1	104.6	109.4	110.7	123.2
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	35.7	41.4	41.2	37.5	41.5
지방(g)			23.0	24.6	19.4	19.7	21.8	15.2
비타민A(R.E)	150.00	217.00	236.8	223.1	323.3	275.3	172.0	190.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.6	0.3	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.9	0.5	0.5	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.8	26.7	7.5	13.5	10.0	16.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	183.0	135.8	268.8	150.8	167.3	192.3
철(mg)	3.70	4.70	5.2	6.9	4.1	4.5	6.1	4.6

- ※ 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)}x100
- * 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 참치김치찌개 (5.9.13.18.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 감자채볶음 · 더블치즈돈까스 /소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 매콤콩나물국 (5.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 하트치즈연어까스/타르소스 (1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 돈등뼈감자탕 *(9.10.13.18.) · 오이부추무침 (5.6.) · 오징어야채볶음 /소면 (1.5.6.13.17.) · 고추송송고기말이 *(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 왕만두/간장 (1.5.6.10.13.16.18.) · 숙주나물 · 빼없는닭갈비 (5.6.15.) · 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 상추겉절이 (5.6.13.) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 야채달걀말이 (1.) · 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-5.8	779.4	757.8	819.0	690.9	565.8
탄수화물(g)			50.0	107.5	82.2	93.5	99.0	76.1
단백질(g)	18.40	18.40	23.1	25.6	38.6	55.3	48.2	43.6
지방(g)			27.0	27.7	31.9	26.3	13.4	10.5
비타민A(R.E)	150.00	217.00	160.1	56.9	222.0	162.3	117.2	242.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.9	0.6	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.2	0.4	0.4	0.2	0.9
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.1	14.7	3.3	19.4	23.3	9.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	117.9	103.0	101.8	186.7	92.6	105.3
철(mg)	3.70	4.70	4.0	4.0	3.2	4.0	4.7	3.9

※ 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