

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)
						• 참치야채죽 (5.13.16.18.) • 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치 (9.13.) • 조각사과 • 크랜베리아몬드 그래놀라/우유 (2.4.5.6.13.)	• 햄야채볶음밥 (2.5.6.10.13.18.) • 시금치된장국 (5.6.18.) • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 계란후라이(1.) • 한입떡갈비/케첩 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 엔요요구르트 (2.)	• 친환경백미밥 • 달걀떡국(1.) • 양념깻잎지 (13.18.) • 돈육주꾸미볶음 (5.6.9.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.4			736.5	836.7	804.9
탄수화물(g)			64.7			128.7	124.8	130.4
단백질(g)	18.40	18.40	17.2			28.0	38.6	35.5
지방(g)			18.2			13.4	19.3	15.2
비타민A(R.E)	150.00	217.00	383.8			336.8	482.1	332.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7			0.8	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7			0.9	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.4			72.8	34.7	10.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	255.2			407.3	216.3	141.9
철(mg)	3.70	4.70	4.7			4.6	5.6	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.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.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), 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: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)
						• 친환경잡곡밥 (5.) • 짬뽕순두부찌개 (5.6.9.13.17.18.) • 삼치무조림 (5.6.) • 콩나물파채무침 (5.) • 우리쌀떡함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.) • 샤인머스켓마카롱(1.2.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 상추치커리겉절이(5.6.13.) • 수제등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) • 에코들기름김 • 배추김치 (9.13.) • 진한망고주스 (5.13.)	• 추가밥 • 제주고기국수 (6.10.16.) • 골뱅이야채무침 (5.13.18.) • 뼈없는닭갈비 (5.6.15.) • 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) • 깍두기(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	11.3			694.9	954.4	912.7
탄수화물(g)			59.2			83.8	156.0	144.3
단백질(g)	18.40	18.40	19.9			39.1	41.8	48.0
지방(g)			20.9			23.3	20.9	16.0
비타민A(R.E)	150.00	217.00	142.4			73.2	186.5	167.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4			0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.6			7.3	17.8	15.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	109.4			120.3	105.0	103.0
철(mg)	3.70	4.70	3.8			4.6	3.6	3.3

※ 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)
						• 친환경잡곡밥 (5.) • 꽃게탕 (5.6.8.18.) • 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) • 시금치들깨무침 • 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) • 미나리고추장무침 (5.6.) • 감자채피망볶음 • 정통함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기(9.13.) • 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6.)	• 참치마요주먹밥 (1.5.13.) • 어묵무국 (1.5.6.7.13.16.18.) • 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) • 순대야채볶음 (6.10.) • 용가리치킨너겟/머스타드 (1.5.6.13.15.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.2			755.9	711.3	829.6
탄수화물(g)			61.9			118.3	121.8	130.7
단백질(g)	18.40	18.40	18.1			37.1	34.5	36.8
지방(g)			20.0			15.4	12.8	24.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	404.3			402.2	178.4	632.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4			0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5			0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.3			22.4	10.8	39.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.1			112.8	165.8	192.8
철(mg)	3.70	4.70	4.8			4.6	3.4	6.5

※ 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) - 학교자체영양기준의 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.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.감

◆ 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(다량어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산  
 [그 외] 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음