

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6) · 계란장조림(1.5.6) · 매콤콩나물우침(5) · 단호박닭볶음(15) · 배추김치(9)	· 추가밥 · 참치아채죽(5.16.18) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 브라우니쿠키(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 · 간장두부조림(5.6) · 가지나물 · 돈육깻잎볶음(10) · 깍두기(9) · 고구마바통(시나몬)(1.2.5.6)	· 불고기함도그(1.2.5.6.10.13.18) · 양송이스트프(2.5.6.13.16) · 브로콜리참깨드레싱우침(5.6) · 마카로니샐러드(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5) · 열갈이나물(5.6.15) · 매콤어묵볶음(1.5.6.13) · 총각김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-1.4	732.7	760.5	743.1	838.2	707.3
탄수화물(g)			57.0	100.8	113.1	101.4	112.1	103.3
단백질(g)	18.40	18.40	17.2	35.1	23.3	38.7	27.6	35.0
지방(g)			25.8	19.3	22.7	18.4	31.5	14.9
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	309.9	440.5	103.3	72.6	761.5	171.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.4	0.9	1.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.8	0.4	0.4	1.9	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.8	29.4	11.8	5.7	100.7	11.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	159.4	169.3	89.7	105.8	314.8	117.2
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	3.3	2.4	2.7	9.9	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.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				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				· 친환경 귀리밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) · 매콤콩나물잡채 (5.6.10) · 고춧잎나물 · 치즈포테이토생선까스/타르타르소스 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 수박	· 친환경기장밥 · 닭곰탕(15) · 양배추찜/우렁된장 (5.6) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 알감자버터구이(2) · 무생채 · 리얼피치아이스티 (11)	· 추가밥 · 물냉면(1.3.5.6.16) · 찐옥수수 · 단무지무침 · 매콤어묵꼬치 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 열무김치(9)	· 친환경흑미밥 · 마라탕 (2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 맛살계란찜(1.2) · 오이무침(5.6) · 레몬크림꺾바로우 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 뽕따소다(1.2.5)	· 친환경보리밥 · 팽이버섯된장국 (5.6) · 상추/쌈장(5.6) · 고사리제육볶음 (5.6.10) · 부들어묵볶음 (1.5.6) · 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	5.0	814.2	820.3	787.8	836.4	768.9
탄수화물(g)			61.5	129.6	130.9	122.1	120.7	109.8
단백질(g)	18.40	18.40	17.1	36.7	40.9	28.6	25.9	38.2
지방(g)			21.4	15.7	13.4	19.6	27.3	18.9
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	177.0	366.6	72.8	98.9	195.6	151.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	1.3	0.3	0.2	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4	1.1	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.2	14.4	40.1	16.5	14.8	10.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	239.5	323.7	327.2	202.9	237.9	105.7
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	7.6	3.8	3.2	5.1	3.5

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 감자채썬볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 참나물부추전(6) · 깍두기(9) · 초코칩스콘 (1.2.4.5.6)	· 친환경백미밥 · 바지락수제비국 (5.6.9.18) · 참치우조림 (5.6.16.18) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 고추바사삭볼카츠 (2.4.5.6.10.13.15) · 갯김치(9)	· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9) · 건새우호박볶음(9) · 만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 오꼬노미떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9)	· 삼색비빔밥/약고추장 (5.6.10) · 두부된장국(5.6) · 간장돼지갈비떡볶 (5.6.10.13) · 참나물겉절이(5.6) · 계란후라이(1) · 깍두기(9) · 허니버터아몬드(2.5)	· 친환경백미밥 · 미역오이냉국 · 두부참치조림 (5.6.16.18) · 부추겉절이(5.6) · 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.5	811.2	822.4	866.0	834.9	712.5
탄수화물(g)			55.9	112.8	101.4	127.5	111.9	103.1
단백질(g)	18.40	18.40	18.6	45.0	43.1	26.8	39.1	30.9
지방(g)			25.5	19.1	25.4	26.8	23.4	18.2
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	110.4	91.8	81.8	49.0	234.6	94.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.9	0.9	1.0	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.4	0.3	1.0	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	8.9	18.3	11.8	2.8	5.5	6.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	142.9	158.4	140.8	114.1	172.4	128.6
철분(mg)	3.70	4.70	5.1	4.4	8.6	4.2	4.7	3.5

* 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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
						친환경백미밥 누룽지 삶은달걀(1) 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 바나나우유(2) 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.10.12.15.16)	친환경백미밥 맑은콩나물국(5) 가지나물 닭고구마볶음(5.6.15) 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) 배추김치(가열)(3)	친환경백미밥 감자원장국(2) 미트볼떡갈소스조림 (1.2.5.6.10.13.15.16 .18) 숙주미나리볶음 오징어야채볶음(17) 배추김치(가열)(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.0			730.6	769.7	775.2
탄수화물(g)			58.5			107.0	103.4	103.4
단백질(g)	18.40	18.40	19.4			41.8	33.0	43.8
지방(g)			22.0			12.8	24.1	18.9
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	180.6			124.9	531.3	86.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6			0.9	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5			0.3	0.9	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.8			8.1	31.8	27.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	212.2			120.6	690.1	76.7
철분(mg)	3.70	4.70	3.6			2.4	4.3	4.2

* 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.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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
						친환경흑미밥 마라탕 (2.4.5.6.10.12.13.15. 16.18) 부들어묵볶음 (1.5.6.7.13.18) 감자조림5.6) 레몬크림꺾바로우 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 뽕따소다(1.2.5)	친환경보리밥 팽이버섯된장국(5.6) 건새우호박볶음(9) 제육볶음(5.6.10) 맛살계란찜 배추김치(가열)(9) 미니애플파이(1.2.5.6)	친환경 귀리밥 매콤콩나물국(5) 돈채볶음/꽃빵(10) 느타리버섯볶음 삼치데리야끼구이 (5.6.15.18) 배추김치(가열)(9) 키위사과주스
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.8			776.0	779.9	789.5
탄수화물(g)			58.2			109.7	127.0	101.7
단백질(g)	18.40	18.40	18.8			37.9	38.6	36.4
지방(g)			23.0			20.2	13.1	25.5
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	137.8			64.5	217.2	144.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.3	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5			0.3	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.9			39.8	8.1	32.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	154.7			115.5	138.6	201.1
철분(mg)	3.70	4.70	3.9			4.3	5.8	2.8

* 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.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,우렁챙이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
						친환경백미밥 두부된장국(5.6) 간장돼지갈비떡찜 5.6.10.13) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5)	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 두부참치조림 (5.6.16.18) 느타리버섯볶음 닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(가열)(9)	친환경백미밥 곰탕/소면(5.6.13.16) 매콤감자조림(5.6) 돈육야채볶음(5.6.10) 오징어링튀김/칠리소스(1.5.6.12.13.17) 배추김치(가열)(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.2			754.8	848.9	742.6
탄수화물(g)			56.3			103.0	116.8	91.1
단백질(g)	18.40	18.40	18.8			27.5	38.0	30.6
지방(g)			24.9			25.5	22.7	27.0
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	162.4			199.5	93.2	105.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6			0.7	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.7			6.6	27.0	7.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	134.4			186.0	157.2	125.2
철분(mg)	3.70	4.70	4.0			6.1	3.2	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.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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				친환경백미밥 소고기떡국(16) 숯불바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15) 야채계란찜(1) 배추김치(가열)(9) 매콤콩나물조림(5)	추가밥 짬뽕죽 (5.6.9.13.17.18) 진미채조림(5.6.17) 파래김자반 배추김치(가열)(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6)	친환경백미밥 참치김치찌개 (5.9.16.18) 콩나물우침(5) 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) 알어묵볶음(1.5.6) 배추김치(가열)(9)	누룽지 삶은달걀(1) 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(가열)(9) 초코우유(2) 모닝빵버거 (1.2.5.6.10.12.15.16)	친환경백미밥 오징어우국(17) 양배추샐러드/참깨드 레싱(5.6) 매콤참치야채볶음 (5.6.13.16.18) 한우버섯불고기 (5.6.13.16) 배추김치(가열)(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-1.1	810.2	735.5	673.2	798.2	777.6
탄수화물(g)			56.8	106.8	109.6	91.8	115.9	105.8
단백질(g)	18.40	18.40	18.4	43.2	29.4	38.5	29.6	30.4
지방(g)			24.8	21.3	18.6	15.3	23.1	24.4
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	182.7	249.1	127.8	72.2	116.4	348.0
티아민(mg)	0.30	0.37	2.4	0.5	0.3	0.5	9.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.3	0.3	0.9	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.6	22.9	5.7	27.5	23.5	33.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	208.4	97.9	94.7	73.3	455.4	320.9
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	3.7	2.8	2.2	6.5	5.8

* 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.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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				친환경잡곡밥 장각삼계탕(2.9.15.18) 메추리알어묵조림(1.5.6) 불닭팽이버섯(5.6) 배추김치(가열)(9) 인절미구미볼(2.5.6) 아이스반건시(13)	친환경흑미밥 니모어묵국(1.5.6) 고구마순무침 야채달걀말이(1) 청양크림함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(가열)(9) 또띠아아몬드칩((2.5.6.13)	추가밥 해물짬뽕면(대)(5.6.9.13.17.18) 감자소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16) 모찌유린기(1.2.5.6.15) 배추김치(가열)(9) 자두	친환경기장밥 바지락순두부찌개(5.6.18) 간장무채장아찌 깻잎달걀비(5.6.13.15) 연양식불고기육전/파채(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(가열)(9) 아이스크림(2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.3	726.5	741.6	794.8	843.8	
탄수화물(g)			56.7	102.8	104.8	110.1	117.0	
단백질(g)	18.40	18.40	19.1	35.0	37.3	37.9	36.1	
지방(g)			24.3	17.5	18.4	22.3	24.5	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	186.8	226.9	263.9	145.2	111.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.6	2.4	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.7	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.2	12.6	25.7	31.2	23.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	151.8	81.9	235.9	113.4	176.2	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	2.9	4.9	2.2	3.1	

* 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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				친환경백미밥 김치콩나물국(5.9) 붕어묵볶음(1.5.6) 수제순살고추치킨 (2.5.6.13.15) 배추김치(가열)(9)	친환경백미밥 견새우미역국(9) 간장두부조림(5.6) 훈박버섯볶음 단호박닭볶음(15) 배추김치(가열)(9) 수박	친환경백미밥 순대국 (2.5.6..10.13.16) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) 미트볼떡갈소스조림 (1.2.5.6.10.13.15.16. 18) 콩나물파채무침(5) 배추김치(가열)(9)	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 갈치무조림(5.6) 아삭이고추된장무침 (1.5.6) 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(가열)(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.2	731.7	749.1	866.9	755.4	
탄수화물(g)			61.0	115.0	102.9	127.2	117.8	
단백질(g)	18.40	18.40	18.4	41.2	34.5	36.7	27.1	
지방(g)			20.6	10.4	19.6	21.9	17.7	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	137.6	124.5	125.1	138.7	162.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.8	0.6	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.3	0.4	0.3	0.5	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.3	7.1	4.6	31.9	17.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	179.5	109.5	113.4	340.6	154.5	
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	2.3	3.0	3.8	1.9	

* 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				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				· 친환경백미밥 · 닭미역국(15) · 매콤콩나물무침(5) · 돈육겉튀김 (5.6.10) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9)	· 추가밥 · 소고기야채죽(16) · 돈육매추리알장조림 (1.10) · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 사과잼시리얼토스트 (2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1) · 브로콜리참깨드레싱 무침(5.6) · 돈육낙지볶음(10) · 바삭한치킨너겟/머스 타드(1.2.5.6.13.15) · 석박지(9)		· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 어떡햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 육은지된장지짐(9) · 두부데리야끼구이 (5.6.15.18) · 깍두기(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-1.5	741.6	757.6	799.3		722.3
탄수화물(g)			58.9	98.3	106.4	111.3		117.7
단백질(g)	18.40	18.40	19.5	40.9	34.1	37.5		31.3
지방(g)			21.5	17.4	20.0	21.1		12.1
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	71.5	70.1	111.2	42.5		62.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.9	0.9		0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.6	0.2		0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.9	9.4	20.1	17.3		12.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	92.1	79.0	71.6	62.8		154.8
철분(mg)	3.70	4.70	2.4	1.9	3.0	1.9		2.7

* 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				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				· 친환경흑미밥 · 부대순두부찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) · 계란장조림(1.5.6) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 순살블랙킹치킨(2.5.6.12.15) · 배추김치(9)	· 친환경보리밥 · 오징어무국(17) · 콩나물파채무침(5) · 돈육겉잎볶음(5.6.10) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 빠빠코(1.2.5)	· 추가밥 · 김치말이국수(1.5.6.9.16) · 황도토마토샐러드(5.6.11.12) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.13) · 수제야채튀김(5.6) · 깍두기(9)		· 친환경잡곡밥(5) · 미역된장국(5.6) · 갯손나물 · 돈채볶음/꽃빵(5.6.10.13.18) · 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 갯김치(9) · 슈가로로코코제로
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.8	707.7	774.9	811.2		830.2
탄수화물(g)			60.2	86.3	104.4	140.3		131.3
단백질(g)	18.40	18.40	19.1	34.2	42.9	24.0		45.7
지방(g)			20.7	23.5	18.1	16.2		12.7
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	185.2	166.2	95.9	184.6		294.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.3	0.9	0.3		0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4	0.9		0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.6	12.3	21.3	30.6		26.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	190.5	104.2	279.8	172.0		205.9
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	3.3	2.2	3.7		3.2

* 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.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				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				· 밥버거 (1.5.9.13.16.18) · 바질토마토베이글 (1.2.5.6.12) · 미니우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 양상추샐러드/오리엔 탈드레싱(5.6.12) · 만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 돈등뼈감자탕*(10) · 간장두부조림(5.6) · 조랭이떡갈비조림 (5.6.10.15.16.18) · 매콤감자조림(5.6) · 배추김치(9)	· 콩나물밥/양념장 (5.10) · 두부된장국(5.6) · 메추리알장조림 (1.5.6) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 비피더스(사과)(2)		· 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6) · 꼬마새송이간장조림 (5.6.13) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 파리고추어묵볶음 (1.5.6) · 갯김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.5	803.6	820.8	819.4		732.4
탄수화물(g)			61.4	134.7	118.0	112.1		123.6
단백질(g)	18.40	18.40	17.4	28.3	30.3	38.6		40.8
지방(g)			21.2	18.4	23.6	23.1		10.0
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	123.6	47.0	132.8	135.6		179.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.9	1.0	0.6		1.1
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.7	0.6	0.7		0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.8	25.1	26.3	9.4		10.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	152.6	205.9	146.1	155.1		103.1
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	7.5	3.5	3.1		3.1

* 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 삼치무조림(5.6) · 쪽갓두부무침(5) · 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 방울토마토(12)	· 추가밥 · 새우야채죽(9.13) · 새송이매추리알장조림(1.5.6) · 돼지갈비떡찜(5.6.10) · 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(5.9.16.18) · 꼬마새송이간장조림(5.6.13) · 팔리고추쥬포채볶음(5.6.13) · 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 석박지(9)	· 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 삶은달걀(1) · 콘샐러드(1.5.13) · 배추김치(9) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.12.15.16) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5) · 열갈이된장무침(5.6) · 돈육김치볶음(9.10) · 두부달걀전(1.5.6) · 깍두기(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.4	689.1	839.9	712.6	835.5	744.3
탄수화물(g)			62.0	105.9	119.4	115.0	128.5	112.8
단백질(g)	18.40	18.40	18.0	29.8	45.3	27.6	31.8	34.3
지방(g)			20.0	14.1	16.5	14.1	23.8	14.9
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	324.0	209.9	170.4	42.6	1,100.1	96.9
티아민(mg)	0.30	0.37	1.9	1.9	1.1	0.4	5.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.0	0.4	0.5	0.4	3.1	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	43.4	18.3	9.8	15.2	160.9	12.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	260.6	176.7	160.9	96.6	673.5	195.4
철분(mg)	3.70	4.70	5.6	2.6	3.1	2.4	16.7	3.1

* 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				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				· 친환경흑미밥 · 바지락수제비국 (5.6.9.18) · 고추바사삭볼카츠 (2.4.5.6.10.13.15) · 데리아끼닭구이 (5.6.15.18) · 열갈이겉절이(13) · 총각김치(9) · 비타500젤리	· 친환경 귀리밥 · 도토리묵냉국 (5.6.9.16) · 숙주나물냉채(13) · 갯잎닭갈비 (5.6.13.15) · 알감자갈릭버터구이 (2) · 깍두기(9) · 키위사과주스(13)	· 추가밥 · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 옥수수수프 (2.5.6.13.16) · 황도양상추샐러드/요거트드레싱 (1.2.5.6.11) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 들깨백불고기 (5.6.10.13) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 야채달걀말이(1) · 갯김치(9) · 통초코칩패스츄리 (1.2.5.6)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 가지볶음 · 무생채 · 벨지움리얼초코컵 (2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	7.9	822.9	798.5	979.6	767.3	769.5
탄수화물(g)			55.7	93.7	128.9	151.2	97.5	97.0
단백질(g)	18.40	18.40	19.8	36.4	35.9	38.7	45.2	46.0
지방(g)			24.4	31.2	14.5	23.1	20.3	21.6
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	122.5	104.0	161.7	50.2	171.1	125.8
티아민(mg)	0.30	0.37	1.7	0.4	0.5	5.6	1.1	1.0
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.7	0.6	0.6	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.3	2.0	96.6	23.1	21.3	13.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	152.4	73.8	137.3	161.2	150.2	239.3
철분(mg)	3.70	4.70	5.0	5.9	5.1	2.9	5.5	5.4

* 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

♠ 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				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				· 친환경백미밥 · 우채들깨국(5.6) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 콩나물부추무침(5) · 파닭전(5.15) · 갯김치(9)	· 친환경백미밥 · 미니나가사끼짬뽕면(5.6.9.13.17.18) · 단무지무침 · 동그랑땡전 *(1.2.5.6.10.12.15.16) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.12.13.15.18) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5) · 매콤콩나물무침(5) · 해물볶음우동 *(5.6.9.13.17.18) · 갈치구이 · 배추김치(9)	· 참치마요밥(1.5.16.18) · 미니우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 신전떡볶이/튀김어묵(1.5.6.13) · 찰순대짬+깨소금(2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 콜피스(복숭아)(11.12)	· 친환경백미밥 · 어묵우국(1.5.6.7.13.18) · 두반장새송이볶음(5.6.12.13.18) · 수제비닭볶음탕(5.6.15) · 참나물부추전(6) · 백김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.1	812.2	794.3	733.5	846.3	730.3
탄수화물(g)			61.7	113.6	124.9	101.2	141.6	114.4
단백질(g)	18.40	18.40	16.4	39.4	30.7	33.3	19.6	35.7
지방(g)			21.9	20.3	18.5	18.8	22.3	13.8
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	87.9	94.3	35.2	71.3	107.4	131.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.7	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.2	0.3	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.9	13.9	13.6	10.8	26.8	14.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	119.9	148.6	137.0	107.1	119.3	87.4
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.4	2.7	2.1	5.5	3.3

* 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				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6. 10. 16. 18) · 계란장조림(1.5.6) · 돈육주꾸미볶음 (5.6. 10. 13. 18) · 파래김자반 · 배추김치(9)	· 추가밥 · 계살야채죽(1.5.6.8) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6. 10. 13. 15. 16. 18) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 깍두기(9) · 옥수수빵(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개 (5.6. 18) · 오징어브로콜리숙회 (5.6. 17) · 상추치커리겉절이 (5.6) · 들깨백불고기 (5.6. 10. 13) · 무생채	· 프렌치버터토스트 (1.2.5.6. 13) · 누룽지 · 양배추샐러드/참깨드레싱(5.6) · 스크램블에그(1) · 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6. 10. 12. 15. 16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 고등어고사리조림 (7) · 과일요거트샐러드 (2. 12) · 중화풍닭볶음 (5.6. 13. 15. 18) · 깍두기(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.9	786.0	796.7	734.2	773.4	780.9
탄수화물(g)			56.6	108.1	112.0	102.0	111.5	105.2
단백질(g)	18.40	18.40	18.5	41.3	25.7	44.4	22.1	42.1
지방(g)			24.9	18.5	26.0	15.5	25.9	19.5
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	301.1	93.2	78.8	147.3	1,042.0	144.0
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.0	0.5	1.0	2.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.5	0.5	0.5	1.6	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.8	7.8	7.5	14.5	97.7	21.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	155.6	99.9	202.6	177.0	184.0	114.6
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	6.2	3.3	6.7	5.1	2.9

* 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

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				· 친환경흑미밥 · 쪽파계란국(1) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 해물야채전(1.5.6.9.13.17) · 돈육고추장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 파인애플주스(13)	· 친환경보리밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 새송이매추리알장조림(1.5.6) · 파인애플스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) · 깻잎찜(5.6) · 총각김치(9) · 인절미구미초코볼(2.5.6)	· 추가밥 · 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) · 망고샐러드(1.2.5.6) · 통새우짜조림(5.6.12.13) · 오꼬노미에육바(1.5.6.13.18) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 한우육개장(13.16) · 오이도라지초무침(5.6) · 닭고구마볶음(5.6.15) · 고등어된장마요구이(1.5.6.7) · 배추김치(9) · 토마아삭칩(2.5.6.13)	· 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 가스오유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 누들떡볶이(1.5.6.13) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13) · 깍두기(9) · 조미김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.8	810.7	816.5	709.2	727.0	841.1
탄수화물(g)			59.5	100.2	128.7	116.1	95.1	134.3
단백질(g)	18.40	18.40	14.9	37.7	28.0	25.1	35.5	17.7
지방(g)			25.6	26.6	20.9	15.8	20.9	25.6
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	170.5	76.8	310.6	232.5	99.8	133.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.5	0.4	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.7	0.2	0.6	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.0	39.4	10.0	14.5	12.4	18.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	135.1	110.7	186.4	96.4	141.7	140.5
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	2.5	4.7	2.4	2.9	2.5

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				· 친환경백미밥 · 찜뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) · 육은지닭찜(9.15) · 오이무침(5.6) · 어떡햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 유부된장국(5.6) · 상추/쌈장(5.6) · 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) · 고사리삼겹구이(10) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 애호박비빔국수 (5.6.13) · 간장감자조림 (5.6.13) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 석박지(9)	· 추가밥 · 어묵잔치국수(1.5.6) · 도토리묵야채무침 (5.6) · 닭감자볶음(5.6.15) · 깍두기(9) · 콘크런치떡도그	· 친환경백미밥 · 월큰우채국 · 두부참치조림 (5.6.16.18) · 연근조림(5.6.13) · 돈육콩나물볶음 (5.6.10) · 총각김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.6	826.1	802.1	725.9	788.5	755.1
탄수화물(g)			62.8	122.4	114.5	118.9	123.5	118.4
단백질(g)	18.40	18.40	18.0	40.1	32.7	24.9	34.8	38.4
지방(g)			19.2	17.4	21.6	15.1	14.6	12.4
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	122.5	123.9	125.1	140.5	128.1	95.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.7	0.5	0.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	11.3	23.5	4.4	3.6	8.1	17.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	103.5	107.5	148.5	79.8	66.5	115.3
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	2.1	3.5	2.6	2.2	3.1

* 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