

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)
				• 친환경백미밥 • 소고기무국 (2.5.16.18.) • 맛살계란찜 (1.2.5.6.13.) • 돈육주꾸미볶음 (5.6.9.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 미니파운드케이 크(1.2.5.6.14.)	• 닭야채죽(15.) • 황도토마토절임 (2.11.12.13.) • 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10. 12.13.) • 배추김치 (9.13.) • 오레오오즈/우 유(2.5.6.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 매콤콩나물국 (5.) • 바베큐소스닭조 림 (5.6.12.13.15.18. .) • 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) • 배추김치 (9.13.) • 브라우니쿠키 (1.2.4.5.6.13.)	• 김치참치주먹밥 (1.5.9.13.) • 옥수수스프 (2.5.6.13.16.) • 모닝빵/딸기쥬 스(1.2.5.6.13.) • 참외 • 콘푸레이크/우 유(2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 조랭이떡계란국 (1.) • 무말랭이무침 (5.6.13.18.) • 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) • 새우동그랑뎡/ 케첩 (1.5.6.9.10.12.1 3.16.18.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.6	755.7	825.8	794.9	733.0	703.9
탄수화물(g)			63.5	115.6	133.5	115.0	129.0	120.7
단백질(g)	18.40	18.40	17.1	37.4	35.4	34.9	21.5	36.2
지방(g)			19.4	14.5	17.4	22.9	16.1	12.6
비타민A(R.E)	150.00	217.00	477.5	125.8	328.8	165.2	1,178.2	589.7
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	0.4	0.8	0.4	2.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.4	0.7	1.0	0.5	1.5	3.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.3	8.1	28.6	10.1	94.0	20.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	190.5	106.6	376.4	83.2	219.2	167.2
철(mg)	3.70	4.70	6.4	6.1	4.7	3.5	6.0	11.5

※ 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) - 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, 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)
				• 소고기야채죽 (16.) • 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) • 배추김치 (9.13.) • 조각메론 • 크랜베리아몬드 그래놀라/우유 (2.4.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 곤약어묵국 (1.5.6.7.13.16.18.) • 온두부(5.) • 돈육야채볶음 (5.6.10.) • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 에코들기름김 • 수제바나나우유 (2.)	• 친환경백미밥 • 부추달걀국(1.) • 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) • 건파래쪽파무침 (5.) • 밥에싸먹는햄 (2.6.10.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 감자들깨국 • 돈사태떡찜 (5.6.10.) • 새송이버섯볶음 • 계란후라이(1.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 두부김치국 (5.9.13.18.) • 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) • 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) • 크리스피돈강정 (1.5.6.10.12.13.16.) • 깍두기(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.2	794.3	759.1	770.0	745.5	774.8
탄수화물(g)			62.8	129.6	127.4	126.2	120.6	120.6
단백질(g)	18.40	18.40	19.2	30.7	42.6	39.5	41.0	37.0
지방(g)			18.0	18.2	19.1	12.2	14.9	15.1
비타민A(R.E)	150.00	217.00	382.9	398.6	790.4	250.9	308.4	166.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.8	0.6	0.5	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	1.1	1.0	0.5	0.8	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.5	82.0	39.5	10.1	7.3	8.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	229.7	441.1	352.1	135.3	92.6	127.2
철(mg)	3.70	4.70	5.3	5.9	5.7	5.2	4.0	5.6

※ 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)} 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,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				7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)
				• 친환경백미밥 • 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) • 진미채조림 (5.6.13.17.) • 고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.) • 띠옴오가낙주스(사과비트)(5.13.)	• 계란야채죽(1.) • 사과샐러드 (1.5.11.13.) • 배추김치 (9.13.) • 참치샌드위치 (1.2.5.6.13.) • 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 참치김치찌개 (5.9.13.18.) • 데리야끼닭볶음 (5.6.13.15.) • 미역줄기볶음 (5.) • 배추김치 (9.13.) • 뽕로로초코우유 (2.)	• 불고기팽초주먹밥 (1.5.6.10.13.18.) • 매콤콩나물국 (5.) • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 응원소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.13.15.) • 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 김가루떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) • 고구마샐러드 (1.5.13.) • 닭살떡볶음 (5.6.15.) • 배추김치 (9.13.) • 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.2	800.9	735.8	813.2	818.6	790.7
탄수화물(g)			58.7	122.2	107.0	117.1	118.7	126.6
단백질(g)	18.40	18.40	18.0	42.0	23.2	44.4	31.5	40.1
지방(g)			23.3	15.6	24.6	19.3	24.8	20.1
비타민A(R.E)	150.00	217.00	531.3	631.4	1,163.6	382.9	295.2	183.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.6	2.2	0.5	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.3	1.6	0.6	1.0	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.3	7.5	88.9	22.6	40.3	37.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	186.8	107.2	170.0	278.0	235.4	143.2
철(mg)	3.70	4.70	4.7	5.2	7.0	4.3	4.7	2.2

※ 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

♣ 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】 백작어, 넉치, 조피볼락, 참돔, 가리비, 우럭, 썬이, 부세, 해달, 앵무

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				8월 14일(월)	8월 15일(화)	8월 16일(수)	8월 17일(목)	8월 18일(금)
				• 친환경백미밥 • 매콤콩나물국 (5.) • 브로콜리숙회/초장 (5.6.) • 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.9.10.12.17.18.) • 배추김치 (9.13.) • 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)		• 짬뽕죽 (5.6.9.13.17.18.) • 배추김치 (9.13.) • 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) • 거봉	• 친환경백미밥 • 얼갈이된장국 (5.6.18.) • 부추겉절이 (5.6.) • 깻잎달걀말이 (1.) • 단밤울란떡갈비/소스 (5.6.11.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 김가루떡국 (1.13.) • 진미채조림 (5.6.13.17.) • 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 조각사과
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.5	762.5		767.4	796.6	786.4
탄수화물(g)			62.8	120.9		125.3	120.8	134.4
단백질(g)	18.40	18.40	18.5	35.7		32.0	34.5	45.1
지방(g)			18.7	16.0		16.3	18.3	15.8
비타민A(R.E)	150.00	217.00	467.2	244.7		498.2	340.5	785.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.5		1.7	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.2	0.6		2.8	0.6	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.5	26.7		93.4	11.8	21.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	219.0	116.9		488.3	153.8	116.8
철(mg)	3.70	4.70	5.8	3.2		10.5	5.2	4.4

※ 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} / 학교자체영양기준량의 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,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				8월 21일(월)	8월 22일(화)	8월 23일(수)	8월 24일(목)	8월 25일(금)
				• 친환경백미밥 • 콩나물계란국 (1.5.) • 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) • 간콩두부강정 (5.6.12.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	• 닭야채죽(15.) • 베이컨케사디아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 바나나 • 후르트링/우유 (2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 청경채된장국 (5.6.18.) • 간장깻잎지 (13.18.) • 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) • 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 옥수수스프 (2.5.6.13.16.) • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 스크램블에그 (1.) • 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) • 맛김(13.)	• 친환경백미밥 • 감자된장국 (5.6.18.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 데리야까닭봉구이(5.6.13.15.) • 두부담은돈지나/케첩 (1.5.6.10.12.16.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.5	816.6	830.8	702.4	822.8	836.1
탄수화물(g)			60.5	114.0	136.1	125.8	124.2	124.1
단백질(g)	18.40	18.40	17.6	29.9	34.1	37.2	37.1	43.3
지방(g)			21.9	25.8	18.3	8.0	28.4	19.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	404.3	94.8	397.8	483.9	735.4	309.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.3	0.7	0.6	1.2	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.4	0.9	0.8	0.9	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.4	18.5	49.4	46.9	38.7	8.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	230.1	104.7	403.1	302.3	243.1	97.4
철(mg)	3.70	4.70	5.1	3.9	4.3	4.8	5.9	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) - 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,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

(조식)

주간 학교급식 영양량				8월 28일(월)	8월 29일(화)	8월 30일(수)	8월 31일(목)	9월 1일(금)
				• 참치야채죽 (5.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) • 조각파인애플 • 사과잼시리얼토스트 (1.2.5.6.12.13.)	• 친환경백미밥 • 곤약어묵국 (1.5.6.7.13.16.18.) • 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 수제햄오믈렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.) • 치즈머핀 (1.2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 삼색수제비국 (1.5.6.) • 돈사태떡찜 (5.6.10.) • 감자크로켓/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.) • 깍두기(9.13.) • 고단백에너지바 (5.6.14.)	• 스펀김치밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) • 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) • 깍두기(9.13.) • 뽕바나나우유 (2.)	• 친환경백미밥 • 감자들깨국 • 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) • 느타리버섯볶음 • 계란후라이(1.) • 깍두기(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.5	814.4	837.5	803.5	788.7	609.3
탄수화물(g)			59.4	129.2	119.5	138.0	119.9	69.1
단백질(g)	18.40	18.40	17.6	34.1	31.3	34.7	32.4	38.1
지방(g)			23.0	18.2	25.9	13.2	21.6	20.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	303.1	746.0	143.0	307.6	167.6	151.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.5	0.4	0.7	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	1.4	0.4	0.5	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.7	70.0	27.5	19.5	13.8	7.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	193.9	345.9	118.5	127.7	266.4	110.9
철(mg)	3.70	4.70	4.5	8.2	3.6	2.9	4.1	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,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