

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)
				• 친환경백미밥 • 건새우시금치국 (5.6.9.13.18.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 간장양념돼지등 심불고기 (2.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 고단백에너지바 (5.6.14.)	• 참치야채죽 (5.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 바나나 • 오레오오즈/우 유(2.5.6.13.) • 달걀햄치즈토스 트 *(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.)	• 친환경백미밥 • 소고기무국 (2.5.16.18.) • 멸치파리고추볶 음(5.13.) • 고구마스트링롤 까스/후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.1 3.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 락토바실러스 (딸기)(2.)	• 친환경백미밥 • 소고기배추국 (2.5.16.18.) • 삼치무조림 (5.6.) • 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17. 18.) • 배추김치 (9.13.) • 오렌지	• 친환경백미밥 • 두부김치국 (5.9.13.18.) • 돈사태감자찜 (5.6.10.) • 간소새우 (1.5.6.9.12.13.1 8.) • 배추김치 (9.13.) • 검은콩칼슘두유 (5.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-6.0	782.9	802.1	728.1	516.3	775.7
탄수화물(g)			56.5	108.9	144.0	94.0	68.9	94.5
단백질(g)	18.40	18.40	18.7	30.4	28.4	24.6	43.3	42.4
지방(g)			24.7	24.0	14.8	27.0	8.1	25.3
비타민A(R.E)	150.00	217.00	133.4	215.4	256.1	59.4	38.5	97.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.9	0.2	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.3	1.1	0.3	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.9	14.2	29.8	11.3	42.1	7.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	210.8	79.6	318.0	225.4	81.2	349.9
철(mg)	3.70	4.70	4.1	4.8	6.2	2.4	2.2	5.1

- ※ 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.잣

◆ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 김치(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 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 매콤콩나물국 (5.) • 미역초무침 • 치즈불닭 * (2.5.6.13.15.) • 삼치구이 (5.6.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 우렁두부호박된장국 (5.6.18.) • 쫄면야채무침 (5.6.) • 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) • 수제햄오믈렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.)	• 참치김치덮밥 (9.13.18.) • 쪽파계란국 (1.) • 오이치커리무침 (5.6.) • 파래김자반 (13.) • 맛초킹탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) • 콩치캔김치조림 (9.13.18.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 데리야끼멘츠카츠/소스 * (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 총각김치 (9.13.) • 미니던킨카카오츄이스티 (1.2.5.6.)	• 추가밥 • 베테랑칼국수 (1.5.6.9.13.16.18.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 고기찐만두 (1.5.6.10.16.18.) • 매콤닭날개구이 (13.15.) • 깍두기 (9.13.) • 요구르트 (2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.9	727.8	776.1	691.8	831.8	842.8
탄수화물(g)			56.2	100.5	112.0	98.2	113.3	118.6
단백질(g)	18.40	18.40	18.8	41.3	41.6	28.0	30.7	39.4
지방(g)			25.0	18.0	18.4	18.9	27.2	24.8
비타민A(R.E)	150.00	217.00	223.7	143.7	239.0	260.8	111.4	363.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.8	0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.2	0.7	0.5	0.3	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.7	7.2	16.5	26.6	7.9	5.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	276.5	142.1	373.1	398.0	310.6	158.6
철(mg)	3.70	4.70	4.1	2.1	5.6	4.3	4.0	4.5

※ 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), 김치(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 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 미니나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) • 브로콜리숙회/초장 (5.6.) • 콘샐러드 (1.5.13.) • 매콤돈육강정 (1.4.5.6.10.12.13.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 꽃게탕 (5.6.8.18.) • 부추겉절이 (5.6.) • 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) • 삼겹살구이 (10.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 어묵무국 (1.5.6.13.16.) • 참나물무침 • 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) • 수제순살치킨/양파크림소스 (1.2.5.6.12.13.15.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 오징어무국 (17.) • 목은지닭찜 (5.6.9.13.15.18.) • 청경채무침 (5.6.18.) • 크리스피돈강정 (1.5.6.10.12.13.16.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 바지락순두부찌개 (5.6.9.13.18.) • 오리훈제/머스타드* (1.5.13.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 궁중떡볶이 (5.6.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.2	794.1	864.5	745.8	731.3	858.3
탄수화물(g)			55.8	130.4	99.6	113.6	91.0	122.2
단백질(g)	18.40	18.40	19.1	28.0	36.2	44.8	44.4	37.7
지방(g)			25.1	16.7	34.8	12.7	20.2	26.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	116.8	135.2	73.7	147.0	164.9	63.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.2	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.1	32.5	10.4	13.6	14.9	18.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	175.5	375.0	121.4	106.3	166.2	108.7
철(mg)	3.70	4.70	5.2	6.1	4.5	2.5	5.2	7.5

※ 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.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), 김치(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