

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 10월 30일(월)  | 10월 31일(화)  | 11월 01일(수)   | 11월 02일(목)   | 11월 03일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|--|--|
|                |           |           |            | • 친환경백미밥<br>• 열무된장국(5.6)<br>• 조랭이떡닭볶음<br>(5.6.15)<br>• 알감자버터구이(2)<br>• 배추김치(9)<br>• 방울토마토(12) | • 닭아채죽(15)<br>• 깍두기(9)<br>• 크랜베리아몬드그레<br>놀라/우유(2.5.6)<br>• 달걀옷식빵토스트<br>(1.2.5.6)<br>• 샤인머스켓 | • 친환경백미밥<br>• 시래기된장국(5.6)<br>• 연두부/양념장(5)<br>• 돈육표고아채볶음<br>(5.6.10)<br>• 배추김치(9)<br>• 듀얼팸파이(1.2.5.6) | • 참치아채죽(5.16.18)<br>• 배추김치(9)<br>• 오레오오즈/우유<br>(2.5.6)<br>• 모닝빵버거<br>(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>• 골드키위 | • 친환경백미밥<br>• 물만두달걀국<br>(1.5.6.10.16.18)<br>• 목은지닭찜(9.15)<br>• 오이부추무침<br>• 깍두기(9)<br>• 브라우니쿠키<br>(1.2.5.6) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | -5.0       | 708.6   | 776.1   | 637.1  | 683.7  | 839.7  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.0       | 97.2  | 116.8   | 86.8   | 109.5  | 103.1  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 17.5       | 34.9  | 31.7  | 35.6   | 18.6   | 36.8   |
| 지방(g)          |           |           | 25.5       | 18.7  | 19.4  | 15.2   | 19.0   | 29.7   |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 302.2      | 208.8   | 837.8   | 86.3   | 270.4  | 107.5  |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 1.0        | 0.5   | 1.2   | 1.3  | 1.0  | 0.7  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 1.1        | 0.5   | 2.1   | 0.4  | 2.2  | 0.5  |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 55.3       | 31.4  | 81.7  | 14.0   | 139.3  | 9.9  |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 155.1      | 111.8   | 228.5   | 135.7  | 188.6  | 110.7  |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 4.9        | 3.3   | 7.4   | 3.3  | 5.2  | 5.3  |

\* 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

## ♠ 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 10월 30일(월)  | 10월 31일(화)  | 11월 01일(수)   | 11월 02일(목)  | 11월 03일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|---|--|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 짬뽕수제비국<br>(5.6.9.13.17.18)<br>• 오리훈제/머스타드<br>(1.5.6.13)<br>• 온두부/김치볶음<br>(5.9)<br>• 부추겉절이(5.6)<br>• 깍두기(9)<br>• 조각파인애플 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 갈비완자탕<br>(1.2.5.6.10.16.18)<br>• 치커리무생채<br>• 어묵잡채(1.5.6)<br>• 매콤돈육강정<br>(1.5.6.10.12)<br>• 배추김치(9) | • 추가밥<br>• 베타랑칼국수<br>(1.5.6.9)<br>• 오이무침(5.6)<br>• 빼없는닭갈비<br>(5.6.15)<br>• 잡채크로켓/케첩<br>(1.2.5.6.12.15.16)<br>• 배추겉절이(13) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 부추모시조개탕<br>(5.6.18)<br>• 맛살계란찜(1.2)<br>• 깻잎무쌈<br>• 불향돈육주꾸미볶음/<br>명란마요소스<br>(1.2.4.5.6.7.10.12.15<br>.16.18)<br>• 배추김치(9)<br>• 초코칩패스츨리<br>(1.2.5.6) | • 돈육카레라이스<br>(2.5.6.10.12.13.16.1<br>8)<br>• 유부된장국(5.6)<br>• 꼬들단무지무침<br>• 과일요거트샐러드<br>(2.12)<br>• 우리쌀구마치즈롤<br>카츠(1.2.5.6.10.16)<br>• 배추김치(9) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 4.7        | 837.8   | 839.9   | 807.0  | 732.1   | 799.2  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 56.5       | 115.8   | 127.2   | 111.1  | 94.1  | 113.6  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 18.6       | 38.8  | 25.8  | 45.2   | 40.9  | 34.7   |
| 지방(g)          |           |           | 24.9       | 23.6  | 24.4  | 20.0   | 18.8  | 23.2   |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 118.7      | 80.7  | 109.9   | 196.4  | 112.4   | 94.2   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.7        | 0.5   | 0.4   | 0.6  | 0.8   | 1.3  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.6        | 0.8   | 0.5   | 0.7  | 0.7   | 0.4  |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 61.1       | 219.5   | 13.5  | 20.2   | 9.4   | 42.7   |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 175.5      | 160.3   | 189.7   | 154.9  | 150.2   | 222.6  |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 5.6        | 5.0   | 9.9   | 4.5  | 5.8   | 3.0  |

\* 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<br>학교급식 영양량     |           |           |            | 10월 30일(월)   | 10월 31일(화)   | 11월 01일(수)  | 11월 02일(목)   | 11월 03일(금)  |
|--------------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|--|---|
|                    |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 소고기미역국(16)<br>• 도토리묵야채우침(5.6)<br>• 순살불닭볶음음용(5.6.13.15)<br>• 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>• 배추김치(9) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 미나리가사끼짬뽕면(5.6.9.13.17.18)<br>• 상추겉절이(5.6)<br>• 통살닭고기/양념소스(5.6.12.13.15)<br>• 배추김치(9)<br>• 스위트플럼주스 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 달걀육개장(1.13.16)<br>• 안동닭찜(5.6.13.15)<br>• 시금치두부우침(5)<br>• 스펀감자구이(1.2.5.6.10.15.16)<br>• 배추김치(9) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 소고기떡국(16)<br>• 미역국수야채우침(5.6)<br>• 담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>• 예코들기름김<br>• 배추김치(9)<br>• 오븐애구운밤 | • 김가루밥<br>• 아욱된장국(5.6)<br>• 매콤떡볶이(1.2.5.6.13)<br>• 찰순대찜+깨소금(2.5.6.10.13.16)<br>• 뿌링클치즈볼(1.2.5.6)<br>• 배추김치(9) |
| 영양소                | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)          | 767.00    | 767.00    | 13.1       | 832.3  | 703.6  | 836.6   | 1,005.1  | 960.4   |
| 탄수화물(g)            |           |           | 64.6       | 129.1  | 117.6  | 93.0  | 194.1  | 163.8   |
| 단백질(g)             | 18.40     | 18.40     | 16.2       | 38.6   | 28.8   | 40.6  | 26.9   | 40.4  |
| 지방(g)              |           |           | 19.1       | 16.2   | 13.1   | 31.8  | 11.1   | 19.5  |
| 비타민A( $\mu$ g RAE) | 150.00    | 217.00    | 138.3      | 117.9  | 80.6   | 202.6   | 112.7  | 177.8   |
| 티아민(mg)            | 0.30      | 0.37      | 0.5        | 0.4  | 0.4  | 0.7   | 0.4  | 0.6   |
| 리보플라빈(mg)          | 0.34      | 0.40      | 0.5        | 0.3  | 0.4  | 0.6   | 0.3  | 1.0   |
| 비타민C(mg)           | 26.70     | 33.40     | 22.0       | 7.2  | 5.2  | 35.4  | 25.9   | 36.0  |
| 칼슘(mg)             | 234.00    | 267.00    | 167.1      | 122.2  | 85.8   | 158.7   | 94.1   | 374.8   |
| 철분(mg)             | 3.70      | 4.70      | 5.7        | 2.7  | 10.1   | 3.7   | 3.0  | 9.1   |

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 06일(월)   | 11월 07일(화)  | 11월 08일(수)  | 11월 09일(목)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|---|
|                |           |           |            | • 친환경백미밥<br>• 연두부맑은국(5)<br>• 우영조림(5.6)<br>• 매콤오리버섯볶음<br>• 콘치즈구이<br>(1.2.5.13)<br>• 배추김치(9) | • 소고기야채죽(16)<br>• 배추김치(9)<br>• 사과잼시리얼토스트<br>(2.5.6.13)<br>• 후르트링/우유<br>(2.5.6)<br>• 토마토(12) | • 친환경백미밥<br>• 감자된장국(5.6)<br>• 오이무침(5.6)<br>• 돈육갯잎볶음(10)<br>• 달걀햄볶음<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>• 수제바나나우유<br>(2.13) | • 친환경백미밥<br>• 누룽지<br>• 어묵피망볶음(1.5.6)<br>• 매콤김치볶음(9)<br>• 치킨텐더/머스타드<br>(1.5.6.13.15.18)<br>• 콘푸레이크/우유<br>(2.5.6) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 3.3        | 940.9  | 605.9   | 750.1   | 909.4   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.3       | 100.9  | 116.3   | 95.8  | 142.1   |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 16.6       | 35.7   | 16.0  | 45.8  | 34.3  |
| 지방(g)          |           |           | 26.1       | 41.3   | 7.9   | 19.0  | 21.0  |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 150.00    | 217.00    | 385.9      | 66.2   | 548.6   | 184.1   | 1,088.4   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 1.2        | 0.5  | 1.1   | 1.1   | 2.3   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.9        | 0.8  | 1.4   | 0.7   | 1.5   |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 39.6       | 16.0   | 60.6  | 26.3  | 89.1  |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 166.3      | 167.3  | 155.6   | 191.6   | 246.7   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 3.9        | 3.6  | 4.4   | 3.3   | 5.7   |

\* 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.오렌지, 14.닭고기, 15.쇠고기, 16.오징어, 17.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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 06일(월)  | 11월 07일(화)   | 11월 08일(수)   | 11월 09일(목)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|--|--|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 순대국밥<br>(2.5.6.9.10.13.16)<br>• 매콤콩나물무침(5)<br>• 파리고추어묵볶음<br>(1.5.6)<br>• 한입떡갈비<br>(5.6.10.12.16)<br>• 썬박지(9)<br>• 조각파인애플 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 소고기미역국(16)<br>• 간장돼지갈비떡찜<br>(5.6.10.13)<br>• 풀면야채무침(5.6)<br>• 시금치나물<br>• 배추김치(9)<br>• 카스타드호떡<br>(1.2.5.6) | • 고추참치비빔밥<br>(5.6.12.13.16)<br>• 아욱된장국(5.6)<br>• 갈비만두<br>(1.5.6.10.16.18)<br>• 상추부추무침(5.6)<br>• 계란후라이(1)<br>• 배추김치(9)<br>• 굴 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 맑은콩나물국(5)<br>• 닭고구마볶음<br>(5.6.15)<br>• 치즈떡매콤떡볶이<br>(1.2.5.6.13)<br>• 호박버섯볶음<br>• 배추김치(9)<br>• 딸기잼팔미어파이<br>(1.2.5.6) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 7.5        | 816.0   | 799.0  | 791.1  | 821.1  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.3       | 132.2   | 110.1  | 117.4  | 120.3  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 17.1       | 26.9  | 35.2   | 32.7   | 39.5   |
| 지방(g)          |           |           | 25.6       | 19.7  | 21.5   | 21.5   | 18.3   |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 167.4      | 61.0  | 200.0  | 294.3  | 177.5  |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.7        | 0.3   | 0.9  | 0.7  | 0.7  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.6        | 0.3   | 0.6  | 0.9  | 0.6  |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 32.3       | 23.3  | 21.2   | 56.7   | 10.5   |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 162.6      | 171.9   | 78.1   | 225.9  | 96.2   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 4.3        | 6.3   | 2.5  | 5.3  | 3.8  |

\* 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.이  
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), 가지  
아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(소  
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국  
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 06일(월)   | 11월 07일(화)  | 11월 08일(수)   | 11월 09일(목)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|--|---|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>• 간장양념돼지등심불고기(2.16)<br>• 미역줄기볶음<br>• 야채달걀말이(1)<br>• 배추김치(9)<br>• 떠먹는요구르트(말기)(2) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 바지락순두부찌개<br>(5.6.18)<br>• 고등어무조림(5.6.7)<br>• 갯손나물<br>• 뽕글뽕글소시지/치즈<br>시즈닝<br>(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>• 두부담은돈지냐/케첩<br>(1.5.6.10.12.16)<br>• 배추김치(9) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 새알만두달걀국<br>(1.5.6.10.15.16.18)<br>• 배추무침<br>• 새우볼/칠리소스<br>(1.5.6.9.12.13)<br>• 매콤닭봉그릴구이<br>(5.6.13.15.18)<br>• 깍두기(9) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 가쓰오유부장국<br>(1.2.5.6.7.9.13.18)<br>• 실곤약야채무침<br>(5.6.13)<br>• 상추겉절이(5.6)<br>• 삼겹살구이(10)<br>• 배추김치(9)<br>• 요구르트(2) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 23.9       | 934.6  | 950.3   | 867.5  | 1,050.2   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 44.7       | 104.2  | 117.5   | 100.5  | 76.0  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 16.4       | 45.7   | 42.0  | 43.6   | 32.8  |
| 지방(g)          |           |           | 38.9       | 36.1   | 33.8  | 29.9   | 64.5  |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 153.7      | 204.4  | 186.3   | 158.4  | 113.9   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.6        | 0.7  | 0.6   | 0.4  | 1.0   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.6        | 0.8  | 0.7   | 0.3  | 0.6   |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 17.9       | 24.0   | 13.5  | 3.5  | 7.0   |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 195.4      | 274.1  | 276.7   | 105.3  | 157.2   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 4.1        | 5.5  | 5.7   | 2.0  | 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.이  
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), 가지  
시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국  
[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

(조식)

|  |
|--|
| 11월 10일(금)   |
| · 친환경백미밥<br>· 부추달걀국(1)<br>· 오징어떡볶음<br>(5.6.13.17.18)<br>· 고추송송고기말이/<br>케첩<br>(5.6.10.12.15.16.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 쿠키앤크림아이스슈<br>(1.2.5.6) |
| 영양량  |
| 756.9  |
| 102.2  |
| 30.1   |
| 23.4   |
| 42.0   |
| 0.8  |
| 0.2  |
| 6.0  |
| 70.3   |
| 2.5  |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

(중식)

|   |
|---|
| 11월 10일(금)  |
| · 머쉬룸투움바파스타<br>(1.2.5.6.13.16)<br>· 미역미소된장국<br>(5.6)<br>· 바베큐폭립떡조림<br>(5.6.10.12.13.18)<br>· 오이피클<br>· 리코타치즈샐러드<br>(1.2.5.6.12)<br>· 배추김치(9)<br>· 얼라이브(스위티자<br>몽)(13) |
| 영양량   |
| 894.8   |
| 103.9   |
| 40.2  |
| 35.1  |
| 104.1   |
| 0.8   |
| 0.6   |
| 49.8  |
| 240.8   |
| 3.4   |

황산류, 14.호두,

미(미국, 러시  
외국산)

국산

(석식)

|  |
|--|
| 11월 10일(금)   |
| · 스펀마요덮밥<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.18)<br>· 어묵무국<br>(1.5.6.7.13.18)<br>· 과일요거트샐러드<br>(2.12)<br>· 순대야채볶음<br>(2.5.6.10.13.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 뽕로로요구르트(사과)(2) |
| 영양량  |
| 949.5  |
| 125.1  |
| 27.8   |
| 37.9   |
| 105.4  |
| 0.4  |
| 0.6  |
| 41.7   |
| 164.0  |
| 5.1  |

황산류, 14.호두,

미(미국, 러  
(외국산)

국산

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 13일(월)  | 11월 14일(화)  | 11월 15일(수)  | 11월 16일(목) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|---|------------|
|                |           |           |            | • 친환경백미밥<br>• 흑임자깨죽<br>• 닭살떡볶음(15)<br>• 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16)<br>• 배추김치(9)<br>• 칼릭파이(1.2.5.6) | • 소고기낙지죽(16)<br>• 베이컨케사디아(2.5.6.10.12.13)<br>• 배추김치(9)<br>• 오레오오즈/우유(2.5.6)<br>• 조각사과 | • 친환경백미밥<br>• 오징어무국(17)<br>• 중화풍순살닭볶음(5.6.13.15.18)<br>• 콩나물무침(5)<br>• 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)<br>• 배추김치(9) |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | -8.3       | 831.2   | 625.3   | 653.7   |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 54.8       | 86.5  | 94.5  | 103.3   |            |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 20.5       | 45.1  | 22.1  | 38.9  |            |
| 지방(g)          |           |           | 24.8       | 32.8  | 17.1  | 7.3   |            |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 133.4      | 50.7  | 279.2   | 70.5  |            |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.8        | 0.6   | 1.4   | 0.4   |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 1.0        | 0.3   | 2.2   | 0.5   |            |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 43.5       | 28.5  | 87.8  | 14.4  |            |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 194.7      | 287.4   | 216.2   | 80.5  |            |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 3.1        | 2.6   | 4.4   | 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.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.이  
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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
  - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
  - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 13일(월)   | 11월 14일(화)   | 11월 15일(수)   | 11월 16일(목) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|------------|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 돈육순두부찌개<br>(1.5.6.10)<br>• 돼지수육<br>(2.5.6.10.13)<br>• 상추/쌈장(5.6)<br>• 해물야채전<br>(1.5.6.9.13.17)<br>• 배추겉절이(13)<br>• 감귤주스(13) | • 전복술밥/양념장<br>(2.5.6.13.18)<br>• 된장찌개(5.6)<br>• 치커리무생채<br>• 트리플소시지볶음<br>(5.6.10.16)<br>• 고구마치즈크로켓<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>• 에코들기름김<br>• 끼리블루베리크림치즈찰떡(6) | • 추가밥<br>• 잔치국수/양념장<br>(5.6)<br>• 오이지무침<br>• 소떡소떡/양념소스<br>(1.5.6.10.12.13.15.16)<br>• 배추겉절이(13)<br>• 오렌지 |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량  | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | -5.2       | 833.3  | 627.2  | 721.8  |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.7       | 110.2  | 85.1   | 117.1  |            |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 17.0       | 43.9   | 19.9   | 28.4   |            |
| 지방(g)          |           |           | 25.3       | 21.8   | 23.5   | 15.4   |            |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 150.00    | 217.00    | 97.7       | 119.0  | 106.9  | 67.1   |            |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.5        | 1.1  | 0.2  | 0.3  |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.4        | 0.7  | 0.4  | 0.2  |            |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 29.7       | 28.5   | 17.8   | 42.8   |            |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 92.4       | 118.8  | 80.1   | 78.3   |            |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 2.7        | 3.9  | 2.8  | 1.4  |            |

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.오징어, 14.닭고기, 15.쇠고기, 16.오징어, 17.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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량     |           |           |            | 11월 13일(월)   | 11월 14일(화)   | 11월 15일(수) | 11월 16일(목) |
|--------------------|-----------|-----------|------------|--|--|------------|------------|
|                    |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 열갈이된장국(5.6)<br>• 사과유자청샐러드<br>(1.2.5.6.11)<br>• 야끼소바볶음우동<br>(5.6.13.17)<br>• 고다치즈돈까스/소스<br>(1.2.5.6.10.11.12.13.18)<br>• 배추김치(9) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 감자들깨국<br>• 시금치나물<br>• 뼈없는닭갈비<br>(5.6.15)<br>• 두부달걀전/양념장<br>(1.5.6)<br>• 배추김치(9) |            |            |
| 영양소                | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)          | 767.00    | 767.00    | 1.2        | 817.3  | 734.6  |            |            |
| 탄수화물(g)            |           |           | 58.2       | 128.9  | 93.6   |            |            |
| 단백질(g)             | 18.40     | 18.40     | 18.1       | 27.4   | 41.6   |            |            |
| 지방(g)              |           |           | 23.7       | 20.0   | 20.3   |            |            |
| 비타민A( $\mu$ g RAE) | 150.00    | 217.00    | 126.8      | 60.0   | 193.6  |            |            |
| 티아민(mg)            | 0.30      | 0.37      | 0.6        | 0.7  | 0.4  |            |            |
| 리보플라빈(mg)          | 0.34      | 0.40      | 0.4        | 0.3  | 0.4  |            |            |
| 비타민C(mg)           | 26.70     | 33.40     | 21.7       | 20.8   | 22.6   |            |            |
| 칼슘(mg)             | 234.00    | 267.00    | 149.3      | 159.0  | 139.5  |            |            |
| 철분(mg)             | 3.70      | 4.70      | 2.9        | 2.2  | 3.6  |            |            |

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.이  
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), 가지  
러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
  - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
  - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

(조식)

|            |
|------------|
| 11월 17일(금) |
|            |
| 영양량        |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

(중식)

|            |
|------------|
| 11월 17일(금) |
|            |
| 영양량        |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

(석식)

|            |
|------------|
| 11월 17일(금) |
|            |
|            |
|            |
| 영양량        |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 20일(월)   | 11월 21일(화)   | 11월 22일(수)  | 11월 23일(목)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|---|
|                |           |           |            | • 친환경백미밥<br>• 누룽지<br>• 양념깻잎(5)<br>• 부추계란찜(1.2)<br>• 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18)<br>• 배추김치(9) | • 짬뽕죽(5.6.9.13.18)<br>• 배추김치(9)<br>• 콘푸레이크/우유(2.5.6)<br>• 골드키위<br>• 약과호떡빵(1.4.5.6) | • 점보유부초밥(5.13)<br>• 열갈이된장국(5.6)<br>• 꼬들단무지무침<br>• 매콤김치볶음(9)<br>• 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15)<br>• 떠먹는요구르트(요거트)(2.6) | • 소고기낙지죽(16)<br>• 콰트로치즈사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>• 배추김치(9)<br>• 초코칩스/우유(2.5.6)<br>• 오렌지 |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | -2.2       | 742.8  | 693.1  | 1,057.2   | 600.4   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.1       | 100.6  | 132.5  | 104.0   | 96.3  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 19.0       | 34.9   | 20.9   | 57.8  | 24.0  |
| 지방(g)          |           |           | 23.9       | 20.4   | 7.8  | 43.0  | 12.9  |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 392.0      | 198.6  | 1,084.7  | 132.9   | 321.1   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 1.0        | 0.3  | 2.3  | 0.5   | 0.9   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.8        | 0.6  | 1.5  | 0.5   | 0.9   |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 50.2       | 4.4  | 142.0  | 14.7  | 71.0  |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 322.6      | 148.0  | 188.9  | 747.1   | 448.6   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 5.0        | 3.7  | 7.7  | 6.1   | 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.이  
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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
  - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
  - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 20일(월)  | 11월 21일(화)   | 11월 22일(수)   | 11월 23일(목)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|--|--|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 찹쌀순두부찌개<br>(5.6.9.13.17.18)<br>• 콩나물무침(5)<br>• 주꾸미삼겹살볶음<br>(5.6.10.13.18)<br>• 치킨텐더또띠아롤<br>(1.2.5.6.12.13.15.18)<br>• 배추김치(9)<br>• 요구르트(2) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 한우육개장(13.16)<br>• 브로콜리숙회/초장<br>• 직화간장오리불고기<br>• 고추장어묵볶음<br>(1.5.6)<br>• 배추김치(9)<br>• 깨찰빵(1.2.5.6) | • 추가밥<br>• 유부우동<br>(대)(5.6.7.13.18)<br>• 도토리묵야채무침<br>(5.6)<br>• 통살닭꼬치/양념소스<br>(5.6.12.13.15)<br>• 타코야끼(1.5.6.17)<br>• 배추김치(9)<br>• 스위트플럼주스 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 참치김치찌개<br>(5.9.16.18)<br>• 간장돼지갈비떡찜<br>(5.6.10.13)<br>• 매콤콩나물무침(5)<br>• 스펀달갈전/케첩<br>(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>• 총각김치(9)<br>• 미니초코라떼(2.5) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 12.9       | 807.1   | 803.7  | 822.1  | 875.9  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 52.7       | 104.3   | 102.6  | 122.7  | 100.1  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 17.1       | 31.5  | 28.7   | 36.0   | 40.5   |
| 지방(g)          |           |           | 30.1       | 27.9  | 27.8   | 19.6   | 32.5   |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 78.2       | 67.0  | 58.8   | 74.2   | 76.5   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 1.4        | 0.8   | 0.3  | 4.3  | 1.0  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.6        | 0.5   | 0.4  | 0.6  | 0.7  |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 16.5       | 7.3   | 19.7   | 1.8  | 16.3   |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 169.0      | 124.8   | 151.7  | 144.9  | 162.2  |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 4.6        | 2.9   | 2.9  | 10.5   | 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.이  
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), 가지  
러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 20일(월)   | 11월 21일(화)   | 11월 22일(수)  | 11월 23일(목)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|---|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 시금치된장국(5.6)<br>• 쪽파우침<br>• 돈육콩나물볶음(5.6.10)<br>• 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>• 배추김치(9) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 오징어미나리국(17)<br>• 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13)<br>• 어묵잡채(1.5.6)<br>• 알감자버터구이(2)<br>• 배추김치(9)<br>• 복숭아아이스티(11) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>• 참나물우침<br>• 고추장돼지불고기(지역)(5.6.10)<br>• 통살연어까스/감귤타르소스(1.5.6)<br>• 깍두기(9)<br>• 샤인머스켓 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 열갈이된장국(5.6)<br>• 마파두부(5.6.10.12.13.18)<br>• 숙주미나리우침<br>• 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18)<br>• 깍두기(9) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 34.9       | 634.5  | 2,107.6  | 896.5   | 624.1   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 63.7       | 74.1   | 419.7  | 110.4   | 86.0  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 14.1       | 36.3   | 43.7   | 47.4  | 29.4  |
| 지방(g)          |           |           | 22.3       | 19.6   | 25.4   | 27.9  | 17.4  |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 125.4      | 265.5  | 92.5   | 84.5  | 71.7  |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 1.1        | 1.3  | 2.5  | 0.9   | 0.5   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.5        | 0.5  | 0.7  | 0.5   | 0.5   |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 48.5       | 35.3   | 66.5   | 22.8  | 25.9  |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 153.5      | 118.3  | 133.6  | 130.9   | 150.9   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 3.7        | 3.7  | 3.9  | 2.9   | 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.오렌지, 14.닭고기, 15.쇠고기, 16.오징어, 17.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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

(조식)

|   |
|---|
| 11월 24일(금)  |
| · 친환경백미밥<br>· 순두부매운국(5)<br>· 돈사태떡찜(5.6. 10)<br>· 시금치나물<br>· 오징어랑튀김/철리<br>소스(1.5.6. 12. 13. 17)<br>· 배추김치(9) |
| 영양량   |
| 655.7   |
| 93.6  |
| 37.4  |
| 13.7  |
| 222.7   |
| 1.0   |
| 0.8   |
| 18.8  |
| 80.4  |
| 4.3   |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

(중식)

|   |
|---|
| 11월 24일(금)  |
| · 햄김치볶음밥<br>(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>· 건새우미역국(9)<br>· 무채유자초절임<br>(1.2.5.6)<br>· 크림떡볶이<br>(2.5.6.10.13.16)<br>· 수제후라이드치킨/<br>양념소스<br>(5.6.12.13.15)<br>· 총각김치(9) |
| 영양량   |
| 1,018.9   |
| 129.8   |
| 45.0  |
| 34.4  |
| 114.3   |
| 0.6   |
| 0.6   |
| 37.5  |
| 261.4   |
| 3.4   |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

( 석 식 )

|   |
|---|
| 11월 24일(금)  |
| · 수제크루아상샌드위치<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>· 크림스프<br>(2.5.6.13.16)<br>· 케이준감자튀김/케첩(5.6.12)<br>· 따옴주스(13) |
| 영양량   |
| 912.4   |
| 124.4   |
| 23.1  |
| 36.3  |
| 112.6   |
| 0.6   |
| 0.5   |
| 92.2  |
| 233.7   |
| 4.8   |

향산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 27일(월)   | 11월 28일(화)  | 11월 29일(수)  | 11월 30일(목)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|---|
|                |           |           |            | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 건새우미역국(9)<br>• 양념깻잎지(5)<br>• 돈육표고야채볶음(5.6.10)<br>• 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16)<br>• 깍두기(9) | • 닭야채죽(15)<br>• 배추김치(9)<br>• 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.5.6)<br>• 바나나<br>• 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) | • 친환경백미밥<br>• 소고기배추국(16)<br>• 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16)<br>• 돈등뼈감자찜(5.6.10)<br>• 건고구마순볶음<br>• 깍두기(9) | • 참치야채죽(5.16.18)<br>• 황도양상추샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.11)<br>• 배추김치(9)<br>• 오레오오즈/우유(2.5.6)<br>• 패스츰리허니몽블(1.2.5.6.13) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | -12.3      | 585.0  | 756.8   | 768.7   | 577.0   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 54.5       | 71.8   | 122.7   | 70.8  | 95.7  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 17.8       | 36.5   | 21.5  | 40.9  | 12.3  |
| 지방(g)          |           |           | 27.7       | 15.3   | 20.9  | 33.2  | 15.6  |
| 비타민A(μg RAE)   | 150.00    | 217.00    | 237.9      | 102.6  | 743.5   | 20.2  | 262.4   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 1.0        | 1.0  | 1.1   | 1.1   | 1.1   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.9        | 0.3  | 1.7   | 0.4   | 2.2   |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 48.9       | 26.8   | 88.2  | 32.8  | 85.4  |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 138.6      | 81.4   | 212.6   | 100.1   | 162.3   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 3.8        | 2.0  | 8.0   | 2.2   | 5.0   |

\* 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.이  
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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
  - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
  - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 27일(월)   | 11월 28일(화)   | 11월 29일(수)  | 11월 30일(목)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|---|
|                |           |           |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 툇등배감자탕(10)</li> <li>• 메추리알장조림(1.5.6)</li> <li>• 오리훈제/머스타드(1.5.6.13)</li> <li>• 부추겉절이(5.6)</li> <li>• 백김치(9)</li> <li>• 에그타르트(1.2.5.6)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 꽃게탕(8.18)</li> <li>• 시금치나물</li> <li>• 눈꽃치즈불닭(2.5.6.13.15)</li> <li>• 데리야끼멘츠카츠/소스(1.2.5.6.10)</li> <li>• 배추겉절이(13)</li> <li>• 조각파인애플</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 추가밥</li> <li>• 매콤탄탄멘(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 간장무채장아찌</li> <li>• 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오레오생크림와플(1.2.5.6)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 닭개장(13.15.16)</li> <li>• 케이준샐러드(1.5.6.15)</li> <li>• 배추무침</li> <li>• 돈육떡볶음(5.6.10)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 마시는딸기요구르트(2)</li> </ul> |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 767.00    | 767.00    | 26.6       | 1,104.4  | 866.0  | 1,033.6   | 880.7   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 46.3       | 88.0   | 95.0   | 153.1   | 107.9   |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 20.3       | 59.6   | 48.2   | 38.0  | 48.9  |
| 지방(g)          |           |           | 33.4       | 55.0   | 30.6   | 30.7  | 26.3  |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 150.00    | 217.00    | 223.0      | 223.9  | 227.3  | 317.0   | 123.6   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.9        | 1.2  | 0.4  | 1.0   | 1.2   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.8        | 1.2  | 0.4  | 0.7   | 0.7   |
| 비타민C(mg)       | 26.70     | 33.40     | 79.5       | 260.3  | 42.7   | 4.0   | 11.0  |
| 칼슘(mg)         | 234.00    | 267.00    | 230.1      | 215.1  | 217.1  | 383.0   | 105.2   |
| 철분(mg)         | 3.70      | 4.70      | 13.9       | 7.2  | 4.2  | 41.7  | 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.오징어, 14.닭고기, 15.쇠고기, 16.오징어, 17.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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량     |           |           |            | 11월 27일(월)  | 11월 28일(화)   | 11월 29일(수)   | 11월 30일(목)  |
|--------------------|-----------|-----------|------------|---|--|--|---|
|                    |           |           |            | • 간장계란밥(1.5.6)<br>• 배추된장국(5.6)<br>• 치커리무생채<br>• 고추바사삭치킨(1.6.15)<br>• 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>• 배추김치(9)<br>• 드림킹요구르트(사과)(2) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 어묵무국(1.5.6.7.13.18)<br>• 콩치킨김치조림(9)<br>• 콩나물무침(5)<br>• 간장돼지불고기(5.6.10.13)<br>• 깍두기(9)<br>• 코쿰망고푸딩 | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 매콤콩나물국(5)<br>• 단호박닭볶음(15)<br>• 돈육잡채(5.6.10)<br>• 배추김치(9)<br>• 메이플파칸파이(1.2.5.6.14) | • 친환경잡곡밥(5)<br>• 김가루떡국(1)<br>• 목은지닭찜(9.15)<br>• 청경채무침(5.6)<br>• 후랑크소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>• 깍두기(9) |
| 영양소                | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)          | 767.00    | 767.00    | 4.6        | 788.9   | 748.4  | 839.2  | 832.5   |
| 탄수화물(g)            |           |           | 55.1       | 111.4   | 103.4  | 115.2  | 103.2   |
| 단백질(g)             | 18.40     | 18.40     | 20.2       | 38.3  | 39.8   | 38.7   | 42.3  |
| 지방(g)              |           |           | 24.7       | 19.7  | 17.4   | 22.7   | 26.3  |
| 비타민A( $\mu$ g RAE) | 150.00    | 217.00    | 166.0      | 166.0   | 44.7   | 320.7  | 132.9   |
| 티아민(mg)            | 0.30      | 0.37      | 0.6        | 0.3   | 0.9  | 0.6  | 0.7   |
| 리보플라빈(mg)          | 0.34      | 0.40      | 0.6        | 0.9   | 0.3  | 0.6  | 0.6   |
| 비타민C(mg)           | 26.70     | 33.40     | 19.5       | 9.0   | 10.3   | 17.9   | 40.9  |
| 칼슘(mg)             | 234.00    | 267.00    | 181.6      | 265.0   | 236.7  | 103.5  | 121.3   |
| 철분(mg)             | 3.70      | 4.70      | 3.9        | 2.8   | 5.9  | 3.9  | 3.1   |

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.이  
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), 가지(러시아/외국산),새우살(베트남산/외국산),주꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공
  - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
  - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국
- [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁챙이,부세: 해당없음

(조식)

|  |
|--|
| 12월 01일(금)   |
| · 친환경백미밥<br>· 맑은미역국<br>· 매콤콩나물무침(5)<br>· 매콤제육볶음<br>(5.6.10.13.18)<br>· 두부담은찰도그를<br>(1.2.5.6.10.12.13.15)<br>)<br>· 배추김치(9) |
| 영양량  |
| 676.4  |
| 90.6   |
| 36.3   |
| 17.0   |
| 61.0   |
| 0.9  |
| 0.3  |
| 11.4   |
| 136.4  |
| 1.9  |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

(중식)

|            |
|------------|
| 12월 01일(금) |
|            |
|            |
|            |
| 영양량        |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산

(석식)

|            |
|------------|
| 12월 01일(금) |
|            |
| 영양량        |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |
|            |

황산류, 14.호두,

미(미국,  
품(외국산)

국산