

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)
				• 친환경백미밥 • 소고기사골떡국 (1.13.16.) • 청경채무침 (5.6.18.) • 연양식반달불고기/소스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.) • 떡먹는요플레토픽(1.2.)	• 계란야채죽(1.) • 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치 (9.13.) • 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) • 블랙사파이어포도	• 친환경백미밥 • 모듬버섯무국 • 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) • 숙주나물 • 트리플치즈철판군만두 (1.2.3.5.6.10.12.16.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 아욱된장국 (5.6.18.) • 브로콜리숙회/초장(5.6.) • 한우버섯불고기 (5.6.10.13.16.18.) • 크리스피돈강정 (1.5.6.10.12.13.16.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 • 감자수제비국 (5.6.) • 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) • 돈육야채볶음 (5.6.10.) • 배추김치 (9.13.) • 미니크로플/초코시럽 (1.2.5.6.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.3	737.0	706.4	840.6	802.4	759.5
탄수화물(g)			65.8	121.3	112.9	143.9	130.1	136.6
단백질(g)	18.40	18.40	17.4	23.1	31.6	37.0	40.5	38.0
지방(g)			16.9	16.3	15.0	16.2	14.7	11.2
비타민A(R.E)	150.00	217.00	343.9	145.5	292.0	390.6	438.9	452.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.3	0.6	0.6	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.5	0.7	0.7	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.5	15.9	16.5	29.3	37.5	18.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	266.5	153.4	542.8	137.4	251.7	247.4
철(mg)	3.70	4.70	6.1	3.7	3.8	10.1	7.7	5.4

※ 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} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100  
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100  
 \* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)  
 ※ 알레르기 정보  
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣  
 ♣ 원산지표시사항안내  
 [국내산]  
 - 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)  
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)  
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장  
 [외국산]  
 - 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)  
 - 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)  
 - 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산  
 [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 아욱된장국 (5.6.18.) • 돼지수육/쌈장 (2.5.6.10.13.16.18.) • 콩나물파채무침 (5.) • 깐쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) • 배추겉절이 (9.13.) • 매실에이드	• 친환경잡곡밥 (5.) • 순두부찌개 (5.6.9.13.) • 오징어야채무침 (17.) • 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) • 빼없는달걀비 (5.6.15.) • 배추김치 (9.13.) • 달걀풍뎡카롱 (1.2.5.6.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 영양닭죽 (15.) • 오이무침 (5.6.) • 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) • 갈치구이 (13.) • 총각김치 (9.13.) • 오렌지	• 추가밥 (5.6.9.13.16.18.) • 김치말이냉국수 (5.6.9.13.16.18.) • 단무지무침 (2.5.6.10.11.12.13.18.) • 치즈등뼈돈까스 (9.13.) • 통초코칩패스츄리 (1.2.5.6.)	• 베이컨김치볶음밥 (5.9.10.13.18.) • 열갈이된장국 (5.6.18.) • 얇은피썬만두 (1.5.6.10.16.18.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 바삭콘팝콘치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) • 총각김치 (9.13.) • 수제자몽에이드 (5.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.3	820.0	729.1	775.9	760.8	837.2
탄수화물(g)			58.3	111.5	116.9	110.9	109.5	116.2
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	41.6	45.4	50.2	23.6	32.7
지방(g)			21.8	21.9	11.6	16.2	16.2	27.8
비타민A(R.E)	150.00	217.00	248.3	255.6	350.0	204.2	204.4	227.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.9	0.5	0.7	0.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.6	0.4	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.4	20.9	25.2	36.8	10.4	23.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	149.0	185.9	120.5	110.3	195.1	133.0
철(mg)	3.70	4.70	3.7	5.7	4.1	4.0	2.2	2.7

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)  
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수  
 ※ 주평균 에너지비율  
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100  
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100  
 \* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)  
 ※ 알레르기 정보  
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

♣ 원산지표시사항안내  
 [국내산]  
 - 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)  
 - 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)  
 - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장  
 [외국산]  
 - 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 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				5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)
				• 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) • 쪽파계란국(1.) • 단무지무침 • 레몬크림케바로우(1.5.6.10.) • 배추김치 (9.13.) • 바나나	• 친환경잡곡밥 (5.) • 나가사끼짬뽕국 (1.5.6.10.12.13.17.18.) • 야채계란찜 (1.2.) • 청경채무침 (5.6.18.) • 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 소고기미역국 (16.) • 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) • 감자채볶음 • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 순살치킨/양념 소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.)	• 간장계란밥 (1.5.6.13.18.) • 매콤어묵국 (1.5.6.13.16.) • 매콤콩나물무침 (5.) • 닭야채볶음 (5.6.15.) • 마늘팽이버섯/케 첩(6.10.12.13.) • 배추김치 (9.13.)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	7.2	795.1	834.0	840.0	820.9	
탄수화물(g)			63.0	134.2	136.0	133.2	130.7	
단백질(g)	18.40	18.40	17.9	32.2	42.5	27.4	49.7	
지방(g)			19.1	17.3	15.2	23.4	16.0	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	357.3	360.3	196.8	311.3	560.8	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.5	0.3	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	0.8	0.2	0.9	
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.7	32.3	38.5	28.3	23.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	163.0	144.6	165.2	117.5	224.6	
철(mg)	3.70	4.70	5.7	9.9	3.5	3.3	6.1	

- ※ 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.갯

## 원산지표시사항안내

### [국내산]

- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장

### [외국산]

- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 꾸꾸미(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] 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음