

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				· 친환경백미밥 · 애호박고추장찌개 (5.6.10) · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) · 브로콜리숙회/초장 (5.6) · 돈육오징어볶음 (10.17) · 배추김치(9) · 메론	· 추가밥 · 참치야채죽 (5.16.18) · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.16) · 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.10.13.15) · 배추김치(9) · 사과잼시리얼토스트 (2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) · 애콤감자조림(5.6) · 돈육깻잎볶음 (5.6.10) · 카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9)	· 멕시코칠리치즈핫도그(2.5.6.10) · 누룽지 · 배추김치(9) · 덴마크초코우유(2) · 군고구마 · 자두	· 친환경백미밥 · 한우사골떡국 (13.16) · 중화풍닭볶음 (5.6.13.15.18) · 두부달걀전(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	0.2	754.1	822.0	790.2	660.8	815.0
탄수화물(g)			59.1	109.3	113.6	105.5	118.1	111.9
단백질(g)	18.20	18.20	16.3	34.8	27.6	39.8	16.8	34.4
지방(g)			24.6	18.4	27.6	20.9	12.4	23.8
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	98.7	148.2	28.5	58.0	111.9	147.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.8	0.7	2.6	0.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.3	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.51	33.40	22.5	26.0	20.3	17.5	37.9	10.9
칼슘(mg)	228.19	263.16	120.6	108.8	56.0	117.2	219.4	101.7
철분(mg)	3.70	4.70	2.5	3.2	1.9	2.8	1.6	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

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 매콤두부조림(5.6) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10) · 배추김치(9) · 수제망고사고라떼(2.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 추어탕(지역가공) · 매콤콩나물잡채(5.6.10) · 브로콜리참깨드레싱무침(5.6) · 수제비닭볶음탕(5.6.15) · 배추김치(9) · 에그타르트(1.2.5.6)	· 추가밥 · 냉매밀소바(대)(3.5.6.13) · 왕만두(1.5.6.10.16.18) · 간장무채장아찌 · 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 거봉	· 친환경보리밥 · 부대순두부찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) · 들깨백불고기(5.6.10.13) · 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) · 갯잎순볶음 · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6)	· 매콤떡볶이/삶은달걀(1.2.5.6.12.13.16.18) · 김가루주먹밥(5.6.7.13.18) · 팽이버섯유부장국 · 꼬들단무지무침 · 찰순대찜(2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 피크닉(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.8	824.1	812.7	746.7	772.9	747.9
탄수화물(g)			58.2	109.9	110.1	113.6	107.5	122.5
단백질(g)	18.20	18.20	17.2	41.3	41.6	18.9	39.4	25.5
지방(g)			24.5	22.4	21.4	24.3	19.4	17.9
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	154.9	145.9	176.4	39.3	276.7	136.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.7	0.5	0.5	2.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.7	1.1	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	26.51	33.40	28.1	23.7	21.5	9.1	18.2	68.3
칼슘(mg)	228.19	263.16	313.8	234.5	747.2	183.5	218.9	185.0
철분(mg)	3.70	4.70	5.7	3.8	10.4	5.2	3.8	5.5

* 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				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				· 친환경백미밥 · 추어탕(지역가공) · 꼬들단무지무침 · 누들떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 찰순대짬 (2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 사과즙(13)	· 친환경백미밥 · 어묵우국 (1.5.6.7.13.18) · 야채계란찜(1) · 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) · 파래김자반 · 배추김치(9) · 구워먹는 치즈떡(2)	· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9) · 돈채볶음/꽃빵 (5.6.10.13.18) · 단호박닭볶음(15) · 배추김치(9) · 뽕따소다(1.2.5)	· 새우달걀굴소스볶음 밥(1.5.6.9.13.18) · 매콤콩나물국(5) · 치폴레치킨포피아 (1.2.5.6.12.15.16) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 하이요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 (5.6.13.16) · 숙주나물 · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10) · 문어소시지/케첩 (5.6.10.12.15.16.17) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.8	819.6	818.3	821.0	760.0	760.3
탄수화물(g)			60.4	129.6	126.1	121.1	103.6	109.7
단백질(g)	18.20	18.20	18.3	27.8	41.5	35.3	38.0	36.6
지방(g)			21.3	20.5	13.3	21.4	19.4	17.8
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	147.9	95.4	175.4	283.0	114.8	70.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.4	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.7	0.4	0.7	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.51	33.40	31.4	56.0	12.9	31.3	15.6	41.1
칼슘(mg)	228.19	263.16	260.8	657.6	139.8	232.0	199.5	74.9
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	9.8	4.1	3.0	3.5	2.2

* 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				· 간장계란밥(1.5.6) · 김치어묵국(1.5.6.9) · 비엔나푸실리케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)	· 추가밥 · 소고기미역죽(16) · 진미채조림(5.6.17) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 꿀고구마촉촉케이크 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) · 깻잎닭갈비 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11)	· 몬테크리스토 샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 크림스프 (2.5.6.13.15.16) · 양배추샐러드/흑임자드레싱(1.5) · 어묵바/머스터드 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨수제비국 (5.6) · 오리훈제/머스터드(버섯)(1.5.6.13) · 연두부/양념장(5) · 배추김치(9) · 키워배플리또(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.8	789.7	738.0	801.7	867.6	821.3
탄수화물(g)			55.9	106.1	104.0	116.0	120.5	109.6
단백질(g)	18.20	18.20	17.5	41.1	33.7	41.1	30.4	28.3
지방(g)			26.5	20.2	18.9	18.8	28.9	30.6
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	164.8	138.1	73.6	193.0	391.5	27.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.6	0.8	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	0.3	0.6	1.2	0.4
비타민C(mg)	26.51	33.40	26.3	38.9	2.1	9.9	47.8	32.7
칼슘(mg)	228.19	263.16	213.0	118.1	117.8	169.0	466.3	193.9
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	3.1	3.3	3.0	3.8	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

♠ 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 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 열무된장국(5.6) · 꼬마새송이짬뽕볶음(6.9.13.17.18) · 온두부/김치볶음(5.9) · 닭고구마볶음(5.6.15) · 깍두기(9) · 아이스망고바	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개(5.9.16.18) · 양배추찜/우렁된장(5.6) · 매콤오리버섯볶음 · 중화풍어묵볶음(1.5.6.13.18) · 열무김치(9) · 미니샐구ئم파이(1.2.5.6)	· 추가밥 · 베이컨로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 오미자모듬피클 · 수제치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 갈릭파이(2.5.6)	· 친환경기장밥 · 도토리묵냉국(5.6.9.16) · 계란장조림(1.5.6) · 고춧잎나물(5.6.10) · 배추김치(9) · 스위트플럼주스	· 비빔밥/약고추장(5.6.10.16) · 쪽파계란국(1) · 명엽채조림(5.6) · 갈떡갈떡(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 사과즙(13) · 자두
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.5	765.9	826.7	836.1	751.8	827.6
탄수화물(g)			57.6	107.5	112.6	118.7	121.7	111.6
단백질(g)	18.20	18.20	18.3	38.8	33.2	35.6	37.5	37.0
지방(g)			24.0	19.3	26.7	23.3	11.8	25.0
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	181.8	218.7	104.7	116.0	240.6	229.0
티아민(mg)	0.30	0.37	2.1	0.5	0.4	7.4	1.0	1.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.7	0.7	0.5	1.0	0.5
비타민C(mg)	26.51	33.40	32.3	20.7	23.3	31.4	22.8	63.0
칼슘(mg)	228.19	263.16	229.7	179.8	299.9	269.3	254.9	144.6
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	3.9	3.6	2.8	6.0	4.0

- * 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

♠ 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 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				· 친환경백미밥 · 애호박고추장찌개 (5.6.10) · 계란후라이(1) · 토마토김치함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 포도주스(13)	· 소시지카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 순두부계란국(1.5) · 콩나물무침(5) · 파채납작군만두 (1.5.6) · 배추김치(9) · 수박화채(11)	· 친환경백미밥 · 동태우국(18) · 감자채함볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 조랭이떡볶음 (5.6.15) · 야채달걀말이(1) · 배추김치(9) · 레몬라임주스(13)	· 추가밥 · 잔치국수(1.5.6) · 도토리묵김치무침 (9.13) · 아삭이고추된장무침 (5.6) · 고추바사삭볼카츠 (2.4.5.6.10.13.15) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(16) · 시래기찜닭 (2.5.6.13.15) · 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 쌀겨웨하스 (1.2.4.5.6.13.18)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.8	784.7	835.1	738.2	747.9	835.8
탄수화물(g)			60.2	121.5	126.6	106.8	118.3	117.3
단백질(g)	18.20	18.20	17.5	34.7	26.7	42.1	26.3	41.3
지방(g)			22.3	17.4	24.8	14.7	19.6	20.7
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	184.9	163.3	241.1	173.4	112.3	234.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.9	0.5	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4	0.6	0.8	0.5
비타민C(mg)	26.51	33.40	33.6	8.0	59.3	49.8	36.2	14.9
칼슘(mg)	228.19	263.16	137.4	127.1	114.2	147.6	162.7	135.5
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	3.9	2.7	7.0	5.4	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.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 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 친환경백미밥 · 김가루떡국(1) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10) · 계란후라이(1.5) · 배추김치(9) · 머루포도	· 추가밥 · 닭야채죽(15) · 알어묵볶음(1.5.6) · 깍창카츠(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 요거트(초코볼&크런치)(2)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5) · 새송이매추리알장조림(1.5.6) · 부추겉절이(5.6) · 명란떡갈비(5.6.7.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 허니아몬드쌈(2.5.6)	· 불고기함도그(1.2.5.6.10.13.18) · 누룽지 · 삶은달걀(1) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) · 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) · 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 참치김치볶음(5.9.16.18) · * 바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.3	783.6	753.8	700.5	835.7	811.9
탄수화물(g)			57.6	108.3	110.5	109.5	113.9	112.0
단백질(g)	18.20	18.20	16.8	38.1	27.7	26.9	28.8	39.9
지방(g)			25.6	22.3	20.4	16.1	28.6	22.3
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	379.1	126.3	145.3	170.4	1,356.8	96.6
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.7	0.4	0.4	2.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.7	0.4	0.5	2.0	0.4
비타민C(mg)	26.51	33.40	32.7	16.6	4.0	4.7	100.0	38.4
칼슘(mg)	228.19	263.16	178.3	152.8	204.9	107.3	312.9	113.6
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	4.5	1.7	3.8	9.1	4.7

* 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.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 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 친환경기장밥 · 건새우미역국(9) · 두부팽이버섯조림(5.6) · 참나물샐러드(5.6) · 데리아끼멘초카츠/소스 *(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 수박	· 친환경흑미밥 · 찜뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) · 분모자간장찜닭(5.6.15) · 느타리버섯들깨볶음 · 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 우리밀초코머핀(1.2.5.6)	· 추가밥 · 김치말이국수(1.5.6.9.16) · 맛살계란찜(1.2) · 아삭이고추된장무침(5.6) · 통살닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 하이어구르트(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 장각삼계탕(1.2.5.9.15.18) · 오이부추무침 · 청포묵김가루무침 · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) · 배추겉절이 · 리얼블루베리치즈케익(1.2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.1	708.2	806.1	766.8	784.9	
탄수화물(g)			57.7	100.4	111.7	112.6	112.9	
단백질(g)	18.20	18.20	19.6	30.2	41.2	36.6	40.3	
지방(g)			22.7	21.5	19.8	17.6	17.6	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	135.5	184.7	96.0	144.7	116.5	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.6	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.6	0.5	1.1	0.4	
비타민C(mg)	26.51	33.40	13.5	5.7	4.6	29.3	14.6	
칼슘(mg)	228.19	263.16	147.8	165.6	157.2	182.3	86.2	
철분(mg)	3.70	4.70	6.5	3.8	6.4	12.9	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.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 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 밥버거 (1.5.9.13.16.18) · 두부된장국(5.6) · 단호박생크림샐러드 (1.2.5) · 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 콜피스(복숭아)(11.12)	· 친환경백미밥 · 모듬부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) · 돈사태감자찜 (5.6.10) · 상추겉절이(5.6) · 조기구이 · 배추김치(9) · 아시나요(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 돈들빼감자탕*(10) · 간장두부조림(5.6) · 목은지닭찜(9.15) · 오이치커리무침(5.6) · 배추김치(9) · 오렌지자몽플리도 (13)	· 친환경백미밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 애호박비빔국수 (5.6.13) · 매콤오리버섯볶음 · 배추김치(9) · 통초코칩패스츄리 (1.2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	7.0	863.7	800.8	824.4	794.3	
탄수화물(g)			56.8	133.7	103.6	109.0	114.9	
단백질(g)	18.20	18.20	16.5	29.6	42.2	38.1	24.3	
지방(g)			26.7	25.6	21.4	24.0	25.4	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	159.9	194.0	145.0	172.0	128.5	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.5	1.8	0.8	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.9	0.9	0.6	0.6	
비타민C(mg)	26.51	33.40	30.6	41.2	9.5	63.7	8.0	
칼슘(mg)	228.19	263.16	167.3	181.5	152.3	212.8	122.5	
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	5.4	2.4	3.5	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

♠ 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