

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)
				· 친환경잡곡밥 (5.) · 공탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.) · 부추겉절이 (5.6.) · 갯잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥 (5.) · 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) · 열갈이나물 (5.6.13.17.18.) · 파채납작군만두 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 오겨타임(사과)(2.)	· 친환경잡곡밥 (5.) · 새알만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 삼치무조림 (5.6.) · 고구마순무찜 (5.6.) · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치 (9.13.)	· 친환경잡곡밥 (5.) · 근대된장국 (5.6.18.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 가지나물 (5.6.18.) · 오리야채볶음 (5.6.) · 배추김치 (9.13.)	· 친환경잡곡밥 (5.) · 열갈이된장국 (5.6.18.) · 쫄면야채무침 (5.6.) · 치즈등뼈돈까스 (2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치 (9.13.) · 짜먹는요구르트 (2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.8	825.0	717.0	812.5	839.0	785.8
탄수화물(g)			60.4	115.0	124.7	118.8	123.9	117.2
단백질(g)	18.40	18.40	17.8	37.1	35.8	39.2	35.1	29.0
지방(g)			21.9	23.0	8.0	19.4	23.2	22.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	279.8	220.9	152.0	150.3	347.2	528.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	1.0	0.3	0.3	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4	0.5	1.1	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.7	4.3	16.8	9.4	13.7	19.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	230.1	97.8	277.8	342.1	126.6	306.1
철(mg)	3.70	4.70	3.8	4.7	2.4	2.5	5.8	3.6

※ 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.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), 가지미(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,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 (5.) 열무된장국 (5.6.18.) 도토리묵야채무침 (5.6.) 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 알감자버터구이 (2.) 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 (5.) 꽃게탕 (5.6.8.18.) 콩나물파채무침 (5.) 후랑크소시지케찹볶음 (2.6.10.12.13.15.) 삼겹살구이/쌈장 (10.) 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 (5.) 참치김치찌개 (5.9.13.18.) 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) 데리야끼멘츠카츠/소스 * (1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기 (9.13.) 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 (5.) 팽이버섯된장국 (5.6.18.) 시금치나물 (5.6.15.) 닭야채볶음 (5.6.15.) 야채달걀말이 * (1.) 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.18.) 매콤콩나물국 (5.) 매콤김치볶음 (9.13.18.) 깁쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) 우유미숫가루 (2.5.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.5	751.9	808.0	748.1	757.6	788.7
탄수화물(g)			58.1	117.0	112.1	118.3	107.8	119.7
단백질(g)	18.40	18.40	16.4	21.2	33.4	38.0	36.0	33.4
지방(g)			25.6	24.2	25.6	14.7	21.8	26.3
비타민A(R.E)	150.00	217.00	429.6	411.2	222.7	285.3	637.4	591.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.5	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.4	0.4	0.6	0.9
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.4	13.6	15.2	36.6	22.4	29.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	164.7	118.2	131.7	236.5	101.7	235.3
철(mg)	3.70	4.70	4.7	4.3	5.2	3.5	4.6	6.0

※ 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) - 학교자체영양기준의 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(다량어: 월양산), 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				7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 김가루떡국 (1. 13.) · 춘천식닭갈비 (5.6.15.) · 햄전/케첩 (1.2.5.6. 10. 12. 13.) · 배추김치 (9. 13.) · 띠먹는요플레 (한끼오트)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장라이스 (5.6. 10. 13. 16.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 꼬들단무지무침 · 탕수육/소스 (1.5.6.10. 12. 13. 16. 18.) · 배추김치 (9. 13.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 청국장찌개 (5.9. 13. 18.) · 상추부추무침 (5.6.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10. 15.) · 눈꽃치즈불닭 (2.5.6. 13. 15.) · 배추김치 (9. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 모듬버섯우육 · 오리훈제/머스 타드(1.5. 13.) · 치커리유자청무침(1.2.5.6.) · 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	4.1	822.9	834.1	779.5	758.4	
탄수화물(g)			62.5	131.5	138.6	127.7	117.0	
단백질(g)	18.40	18.40	18.3	37.9	40.5	40.8	31.2	
지방(g)			19.3	18.8	15.6	15.6	20.6	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	368.3	330.1	363.9	588.6	190.7	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.6	0.8	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.5	21.4	47.5	19.6	17.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	210.0	178.3	382.3	210.9	68.4	
철(mg)	3.70	4.70	4.4	2.9	6.2	4.9	3.7	

※ 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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				8월 14일(월)	8월 15일(화)	8월 16일(수)	8월 17일(목)	8월 18일(금)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 미니잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 돈육갯잎볶음(10.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)		· 친환경잡곡밥(5.) · 닭개장(13.15.16.) · 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 패스츄리과배기도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 고구마샐러드(1.5.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 연양식불고기육전/파채(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 무화과파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 파래김자반(13.) · 수제치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.2	760.0		822.9	702.4	850.0
탄수화물(g)			60.8	120.5		117.5	122.2	134.1
단백질(g)	18.40	18.40	16.6	32.7		41.5	20.7	40.3
지방(g)			22.6	16.0		21.5	25.5	18.6
비타민A(R.E)	150.00	217.00	368.5	494.9		406.8	178.3	394.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5		0.7	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5		0.8	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.1	10.7		6.9	22.2	24.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	141.3	144.5		92.9	197.1	130.7
철(mg)	3.70	4.70	3.6	3.6		3.6	3.8	3.5

※ 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,우렁쉥이,부세: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				8월 21일(월)	8월 22일(화)	8월 23일(수)	8월 24일(목)	8월 25일(금)
				• 햄김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) • 맑은미역국 (13.) • 상추겉절이 (5.6.13.) • 고추바사삭치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) • 트리플치즈크러스트조각피자 (1.2.5.6.12.13.) • 깍두기(9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 팽이버섯된장국 (5.6.18.) • 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 도토리묵야채무침(5.6.) • 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돈등뼈감자탕*(9.10.13.18.) • 시금치나물 • 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) • 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 두부호박된장국 (5.6.18.) • 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) • 닭야채볶음 (5.6.15.) • 하트치즈연어까스/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.) • 배추김치 (9.13.)	• 간장계란밥 (1.5.6.13.18.) • 어묵무국 (1.5.6.7.13.16.18.) • 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) • 달콤매콤닭꼬치 (5.6.15.) • 배추김치 (9.13.) • 방울토마토 (12.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.1	765.5	740.3	706.0	795.4	831.7
탄수화물(g)			59.0	109.4	120.6	104.8	113.3	125.8
단백질(g)	18.40	18.40	19.4	37.3	39.2	34.0	38.8	39.3
지방(g)			21.6	17.2	15.9	18.9	22.6	18.8
비타민A(R.E)	150.00	217.00	470.4	657.6	489.6	574.6	297.6	332.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.9	0.3	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.9	0.7	0.4	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.8	12.3	21.5	48.7	23.3	13.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	154.4	113.0	156.1	261.6	120.9	120.6
철(mg)	3.70	4.70	4.9	4.3	5.3	3.4	4.1	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), 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(다량어: 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				8월 28일(월)	8월 29일(화)	8월 30일(수)	8월 31일(목)	9월 1일(금)
				영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.8	718.0	759.2	782.0	783.5	
탄수화물(g)			59.9	103.7	114.8	130.2	121.6	
단백질(g)	18.40	18.40	18.7	35.3	34.6	41.5	34.9	
지방(g)			21.4	21.1	26.2	13.9	13.5	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	425.1	436.9	694.4	93.7	475.4	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.3	0.7	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.8	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.7	19.0	38.3	17.2	20.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	223.9	141.5	295.5	313.4	145.0	
철(mg)	3.70	4.70	5.5	4.7	5.4	8.9	3.1	

※ 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.작

♣ 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: 월양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산
 [그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔,가리비,우렁쉥이,부세: 해당없음