

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
				• 친환경백미밥 • 매콤콩나물국 (5.) • 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) • 파콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) • 깍두기(9.13.) • 치즈머핀 (1.2.5.6.13.)	• 닭아채죽 (15.) • 양상추샐러드/참깨드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) • 배추김치 (9.13.) • 블루베리크림치즈토스트 (1.2.5.6.13.) • 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) • 오징어아채볶음 (1.5.6.13.17.) • 두부담은찰도그롤 (1.2.5.6.12.13.15.18.) • 배추김치 (9.13.) • 닥터랩슐(2.)	• 친환경백미밥 • 무채들깨국 (5.6.18.) • 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 피자오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 씨없는포도	• 친환경백미밥 • 단호박죽 • 간장깻잎지 (13.18.) • 오리아채볶음 (5.6.) • 배추김치 (9.13.) • 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.5	838.7	787.6	813.3	766.0	839.4
탄수화물(g)			61.2	129.8	124.8	124.2	111.7	130.7
단백질(g)	18.40	18.40	15.2	35.7	27.8	36.3	26.7	27.8
지방(g)			23.7	19.3	21.1	19.1	23.6	23.7
비타민A(R.E)	150.00	217.00	483.4	84.0	421.2	184.1	89.3	1,638.3
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.7	0.7	0.4	0.5	2.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.3	0.9	0.5	0.4	1.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.8	5.6	27.7	24.9	13.3	102.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.6	86.1	177.9	247.1	87.1	189.8
철(mg)	3.70	4.70	4.9	3.1	4.6	3.5	5.9	7.2

※ 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				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
				• 친환경잡곡밥(5.) • 동태무국(5.6.9.18.) • 열갈이나물 • 불맛돈육오징어볶음(5.6.10.13.16.17.) • 야채달걀말이*(1.) • 파김치(9.13.) • 초당옥수수핫도그(1.2.5.6.10.16.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 소고기사골떡국(1.13.16.) • 두부양념조림(5.6.13.) • 오이무침(5.6.) • 수제치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 얼려먹는한라봉아이스(2.)	• 갓김치볶음밥(5.6.9.13.17.18.) • 아욱된장국(5.6.18.) • 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) • 큐브참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 백김치(9.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 소고기미역국(16.) • 돼지수육(2.5.6.10.13.16.18.) • 상추/쌈장(5.6.16.18.) • 풀면야채무침(5.6.) • 배추김치(9.13.) • 포도주스(5.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 미니잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) • 꼬들단무지무침 • 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) • 통살연어까스/감귤타르소스(1.2.5.6.13.) • 열갈이겉절이(9.13.) • 엔요요구르트(2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	8.9	749.5	935.8	838.8	836.2	817.0
탄수화물(g)			59.1	87.9	153.0	126.9	124.2	130.6
단백질(g)	18.40	18.40	21.6	60.5	44.1	32.9	47.4	42.2
지방(g)			19.3	17.7	18.1	24.7	16.6	13.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	247.0	393.0	121.3	430.9	150.8	138.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.4	0.6	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	1.0	0.5	0.8	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.5	12.5	14.5	40.4	10.5	9.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	160.4	223.7	126.2	256.9	101.0	94.0
철(mg)	3.70	4.70	4.3	6.4	3.9	4.9	4.0	2.4

※ 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.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.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), 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				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
				• 베이컨김치볶음밥 (5.9.10.13.18.) • 유부된장국 (5.6.18.) • 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) • 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 깍두기(9.13.) • 스위트플럼주스 (5.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 오징어무국(17.) • 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) • 알감자버터구이(2.) • 단밤울란떡갈비/소스(5.6.11.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) • 계란장조림(1.5.6.13.) • 상추부추무침 • 닭살떡볶음(5.6.15.) • 깍두기(9.13.) • 에그타르트(1.2.5.6.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 시래기된장국(5.6.13.18.) • 콩나물파채무침(5.) • 해물볶음우동 *(5.6.9.13.17.18.) • 삼겹살구이(10.) • 배추김치(9.13.)	• 친환경잡곡밥(5.) • 돈등뼈감자탕 *(9.10.13.18.) • 실곤약야채무침(5.6.13.) • 쪽파무침 • 순살블랙킹치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.8	832.0	765.1	790.3	817.5	812.4
탄수화물(g)			59.0	125.5	114.3	123.4	107.0	125.7
단백질(g)	18.40	18.40	16.7	27.6	32.8	38.6	30.1	39.9
지방(g)			24.3	26.0	20.1	15.5	29.4	18.0
비타민A(R.E)	150.00	217.00	192.0	250.0	41.6	80.5	132.8	455.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.3	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.4	29.2	10.2	14.9	6.1	21.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	133.3	156.6	70.4	96.0	82.2	261.4
철(mg)	3.70	4.70	5.0	5.3	8.3	3.4	3.2	4.6

※ 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.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), 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