

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						· 게살아채죽(8.13) · 사과샐러드(1.5.11.13) · 배추김치(9.13) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16) · 크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9) · 돈사태감자찜(5.6.10) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 짬두기(9) · 검은콩칼슘두유(5)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(16) · 청포묵/양념장(5.6) · 매콤바삭불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-3.4			707.6	780.5	734.5
탄수화물(g)			63.6			112.8	105.5	130.1
단백질(g)	18.40	18.40	13.1			19.1	32.1	20.5
지방(g)			23.3			19.8	23.6	13.3
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	386.4			760.0	84.9	314.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7			1.0	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.0			1.5	0.5	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	44.8			88.7	6.5	39.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	257.7			231.6	237.9	303.6
철분(mg)	3.70	4.70	3.8			6.4	1.8	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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						• 친환경잡곡밥(5) • 소고기미역국(16) • 상추부추무침(5.6) • 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 돈등뼈시래기감자탕 (10) • 갯손나물 • 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) • 수제치킨가스 (1.2.5.6.13.15) • 깍두기(9) • 굴	• 친환경잡곡밥(5) • 미니잔치국수/양념 장(5.6) • 골뱅이야채무침(5) • 돈육김치볶음(9.10) • 감자채전(1.5.6) • 배추겉절이(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.5			790.7	839.6	751.1
탄수화물(g)			59.5			108.2	118.8	119.3
단백질(g)	18.40	18.40	20.6			35.6	46.5	37.8
지방(g)			19.9			21.8	18.0	11.7
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	149.4			132.6	248.5	67.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7			0.3	1.1	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4			0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.4			7.0	39.9	20.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	146.9			106.3	214.5	120.0
철분(mg)	3.70	4.70	3.0			2.8	3.4	2.8

\* 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.계, 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				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						• 친환경잡곡밥(5) • 순두부찌개(5.6) • 시금치나물 • 오리야채볶음(5.6) • 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 달걀육개장(1.13.16) • 고춧잎나물 • 춘천식닭갈비 (5.6.15) • 잡채크로켓/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) • 배추김치(9) • 얼라이브(망고)(13)	• 친환경잡곡밥(5) • 아욱된장국(5.6) • 오이무침(5.6) • 돈육숙주볶음 (5.6.10.13) • 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13) • 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	8.1			865.1	764.9	857.6
탄수화물(g)			58.3			107.8	107.8	140.2
단백질(g)	18.40	18.40	17.2			31.8	41.5	31.6
지방(g)			24.5			32.4	17.2	16.8
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	177.5			195.2	213.9	123.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7			0.7	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4			0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.1			38.6	33.6	21.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	155.7			87.3	250.2	129.7
철분(mg)	3.70	4.70	2.8			3.3	3.4	1.8

\* 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					• 친환경백미밥 • 울만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) • 너비아니구이/케첩 (1.5.6.10.12.13.16.18) • 과일요거트샐러드 (2.12) • 배추김치(9) • 허니버터카스테라 (1.2.5.6)	• 친환경백미밥 • 곤약어묵국 (1.5.6.7.13.18) • 상추겉절이 • 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 뽕피첼젤리(복숭아)(11)	• 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 매콤콩나물국(5) • 꼬들단무지무침 • 매콤김치볶음(9) • 한입돈가스/케첩 (1.5.6.10.12) • 조각사과	• 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 짬뽕죽 (5.6.9.13.18) • 배추김치(9) • 아몬드후레이크/우유(2.5.6) • 골드키위
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-7.6		748.4	613.6	746.4	725.9
탄수화물(g)			59.9		111.8	93.5	103.2	111.2
단백질(g)	18.40	18.40	14.5		22.7	35.8	17.3	25.8
지방(g)			25.6		23.2	8.7	28.8	18.9
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	168.3		71.0	96.4	85.8	419.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7		0.4	1.0	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.3	0.2	0.3	1.1
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.9		22.8	8.1	33.2	107.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	150.3		80.6	74.7	119.9	325.9
철분(mg)	3.70	4.70	3.2		3.2	2.2	2.0	5.6

\* 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				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					• 친환경잡곡밥(5) • 참치김치찌개 (5.9.16.18) • 봉추찜닭 (5.6.12.13.15) • 참나물무침 • 크리스피돈강정 (1.2.5.6.16) • 깍두기(9) • 요거타임(샤인머스 켓)(2)	• 친환경잡곡밥(5) • 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.1 5.16.18) • 간장어묵조림(1.5.6) • 무생채 • 수제등심탕수육/소스 (5.6.10.12.13.18) • 맛김 • 쥬시콜(2)	• 친환경잡곡밥(5) • 순대국 (2.5.6.10.13.16) • 야채계란찜(1.2) • 부추겉절이(5.6) • 돈육낙지볶음(10) • 배추김치(9) • 초코칩패스츄리 (1.2.5.6)	• 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 팽이버섯두부된장국 (5.6) • 상추치커리겉절이 (5.6) • 과일요거트샐러드 (2.12) • 우리쌀떡함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15 .16) • 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	6.3		843.1	841.8	808.1	767.5
탄수화물(g)			55.5		109.6	120.7	109.5	107.5
단백질(g)	18.40	18.40	20.3		41.4	39.0	46.7	36.0
지방(g)			24.2		24.5	21.2	18.1	22.8
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	151.1		123.7	187.9	151.7	141.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8		0.6	0.8	1.0	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.4	0.4	0.7	0.8
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.9		9.6	16.6	8.0	25.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.0		225.2	117.0	157.4	168.6
철분(mg)	3.70	4.70	4.6		2.5	4.2	6.8	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.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,러시  
아/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				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					· 친환경잡곡밥(5) · 열갈이된장국(5.6) · 두부팽이버섯조림(5.6) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	· 친환경잡곡밥(5) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 우리밀팔봉어빵(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 가쓰오유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 매콤콩나물무침(5) · 오징어튀김/칠리소스(1.5.6.12.13.17) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)	· 스펀김치밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 소고기미역국(16) · 감자채볶음 · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 깍두기(9) · 짜먹는워터젤리(사과)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.6		793.6	698.8	816.5	870.8
탄수화물(g)			56.0		108.2	96.3	127.1	110.4
단백질(g)	18.40	18.40	14.0		32.1	25.7	28.1	24.5
지방(g)			30.0		24.9	22.4	21.3	36.7
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	74.6		94.4	73.3	98.8	31.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5		0.4	0.3	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.7	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	53.7		8.1	159.9	15.0	31.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	122.8		154.2	81.5	144.6	110.8
철분(mg)	3.70	4.70	3.7		3.8	3.2	5.0	3.0

\* 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

♠ 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
				• 친환경백미밥 • 감자들깨국 • 전미채조림(5.6.17) • 안동닭찜(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 비피더스(사과)(2)	• 소고기야채죽(16) • 양상추샐러드/참깨드레싱(5.6.12.13) • 잉글리쉬머핀피자빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 오레오오즈/우유(2.5.6)	• 친환경백미밥 • 소고기무국(16) • 야채초무침(5) • 치킨텐더/머스타드(1.5.6.13.15.18) • 두부담은돈자나/케첩(1.5.6.10.12.16) • 배추김치(9)	• 친환경백미밥 • 순두부맑은국(5) • 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18) • 계란후라이/양념장(1) • 배추김치(9) • 뽕로로초코우유(2)	• 친환경백미밥 • 매콤콩나물국(5) • 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) • 매콤김치볶음(9) • 스팹감자구이(1.2.5.6.10.15.16) • 맛김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-1.6	731.3	739.1	800.0	778.2	725.5
탄수화물(g)			56.8	104.2	108.8	105.7	104.0	103.9
단백질(g)	18.40	18.40	17.8	39.1	20.6	30.3	45.5	30.0
지방(g)			25.3	15.9	23.8	26.9	18.2	19.7
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	137.5	101.1	311.5	27.1	173.0	74.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	1.5	0.3	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.6	2.3	0.2	0.7	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.8	8.1	87.8	8.1	15.0	29.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	166.5	127.7	264.8	81.9	247.3	110.7
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	2.8	4.5	1.6	3.0	1.8

\* 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: 오징어전미채(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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
				• 친환경잡곡밥(5) • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 간장돼지불고기 (5.6.10.13) • 오징어링튀김/칠리소스(1.5.6.12.13.17) • 깍두기(9) • 샤인머스켓	• 훈제삼겹살날치알볶음밥(5.6.9.10.13.18) • 맑은콩나물국(5) • 비비고왕교자 (1.5.6.10.16.18) • 오이부추무침 • 순살블랙킹치킨 (2.5.6.12.15) • 총각김치(9) • 크림치즈찰떡 (1.2.5.6.13)	• 추가밥 • 베트남쌀국수 (5.6.15.16.18) • 반미샌드위치 1/2(1.2.5.6.10.12.13) • 간장무채장아찌 • 배추김치(9) • 수제애플망고라떼 (2.13)	• 친환경잡곡밥(5) • 영양닭죽(15) • 돼지칼비감자찜 (5.6.10) • 건파래쪽파무침 • 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.13) • 배추겉절이(13)	• 친환경잡곡밥(5) • 된장찌개(5.6) • 도토리묵야채무침 (5.6) • 돈육잡채(5.6.10) • 오리김치볶음 (5.6.9.13) • 깍두기(9) • 스트로베리초코르뱅쿠키(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.4	827.9	800.4	744.9	834.6	834.9
탄수화물(g)			58.7	112.9	108.8	139.2	110.5	112.8
단백질(g)	18.40	18.40	16.8	40.9	34.2	23.1	41.2	27.5
지방(g)			24.5	22.7	24.8	9.2	23.0	28.6
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	131.1	35.3	111.1	157.3	147.6	204.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.8	0.4	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.7	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.2	25.1	9.3	16.2	15.2	20.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	125.9	80.7	132.3	181.8	97.5	137.1
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	3.6	5.1	2.5	3.3	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.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				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
				• 단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) • 맑은미역국 • 양념깻잎지(5) • ㅋㅋ돈까스 (5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 굴	• 친환경잡곡밥(5) • 건새우시금치국 (5.6.9) • 시래기고등어조림(7) • 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) • 파래김자반 • 배추김치(9) • 에그타르트(1.2.5.6)	• 친환경백미밥 • 얼큰북어국 • 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 시금치나물 • 한우버섯불고기 (5.6.13.16) • 배추김치(9)	• 친환경백미밥 • 달걀떡국(1) • 크림소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 돈등뼈김치찜(9.10) • 열무된장무침 • 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.4	736.4	705.2	839.2	859.5	
탄수화물(g)			55.2	111.6	82.9	122.4	109.8	
단백질(g)	18.40	18.40	15.2	15.2	29.7	35.8	37.0	
지방(g)			29.6	25.1	26.9	21.5	28.0	
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	183.1	200.8	220.0	166.6	145.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.4	0.6	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.2	0.6	0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.4	42.6	27.5	25.5	10.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	132.4	112.4	152.3	115.2	149.6	
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	2.5	4.6	5.9	2.7	

\* 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,우렁쉥이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 소고기낙지죽(16) • 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9) • 초코칩스/우유(2.5.6) • 조각사과	• 친환경백미밥 • 맑은콩나물국(5) • 오리야채볶음(5.6) • 스펀구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 수제바나나우유(2.13)	• 친환경백미밥 • 북어달걀국(1) • 우영조림(5.6) • 돈육야채볶음(5.6.10) • 두부달걀전/양념장(1.5.6) • 꿀	• 친환경백미밥 • 맑은미역국 • 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) • 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 요거타임(사과)(2)	• 달걀굴소스볶음밥(1.5.6.13.18) • 얼큰감자국 • 매콤닭날개구이(5.6.13.15.18) • 배추김치(9) • 콘푸레이크/우유(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-5.9	660.6	804.8	711.6	667.6	763.6
탄수화물(g)			59.5	105.6	106.3	95.9	105.8	113.2
단백질(g)	18.40	18.40	17.5	21.5	25.6	40.8	32.9	34.0
지방(g)			23.0	16.2	29.9	16.6	10.6	17.4
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	346.0	379.0	88.2	65.6	38.9	1,158.4
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	1.5	0.4	1.1	0.3	2.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.9	0.5	0.5	0.2	1.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.2	42.0	18.1	37.4	5.6	92.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	180.8	365.9	122.0	118.7	108.2	189.2
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	3.1	2.3	3.3	0.8	5.9

\* 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.계, 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				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 친환경잡곡밥(5) • 한우육개장(13.16) • 배추무침 • 뼈없는닭갈비(5.6.15) • 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) • 깍두기(9) • 하겐다즈미니컵초콜릿(1.2.5)	• 친환경잡곡밥(5) • 돈육순두부찌개(1.5.6.10) • 돼지수육(2.5.6.10.13) • 상추/쌈장(5.6) • 풀면아채무침(5.6) • 배추겉절이(13) • 사과주스(13)	• 비빔밥/약고추장(5.6.10.16) • 유부된장국(5.6) • 무생채 • 감자채볶음 • 땅콩닭강정(1.4.5.6.12.13.15) • 백김치(9) • 요구르트(2)	• 친환경잡곡밥(5) • 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) • 양배추찜/쌈장(5.6) • 오이도라지초무침(5.6) • 돈육콩나물볶음(5.6.10) • 배추김치(9) • 크림치즈호떡(1.2.5.6)	• 추가밥 • 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16) • 브로콜리스프(2.5.6.13.16) • 과일요거트샐러드(2.12) • 치즈듬뿍돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 크롱지(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.5	810.3	812.4	708.5	795.6	841.4
탄수화물(g)			58.8	108.5	116.5	97.6	127.9	125.7
단백질(g)	18.40	18.40	18.3	44.5	42.9	34.4	33.3	24.2
지방(g)			22.9	19.9	16.3	19.8	16.0	27.7
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	119.3	140.2	114.0	167.8	85.0	89.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.5	1.1	0.5	0.8	1.0
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.2	10.7	63.8	32.5	18.6	25.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	159.5	205.0	118.7	176.1	85.9	211.5
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	2.8	3.6	3.6	1.9	1.9

\* 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				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 친환경잡곡밥(5) • 돼지고기짜글이찌개(5.9.10) • 상추숙갓생채(5.6) • 어묵맛살볶음(1.5.6) • 파채돈까스/오리엔탈소스(1.2.5.6.10) • 깍두기(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 청국장찌개(5.9) • 배추무침 • 간장돼지불고기(5.6.10.13) • 깎쇼새우(1.5.6.9.12.13) • 트리플치즈크러스트조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 돈등뼈감자탕(10) • 닭고구마볶음(5.6.15) • 해물완자전/케첩(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) • 깍두기(9) • 코콘망고푸딩	• 친환경잡곡밥(5) • 미니우동국(5.6.7.13.18) • 건파래쪽파무침 • 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18) • 삼치구이(5) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 김치콩나물국(5.9) • 떡갈비굴소스조림(5.6.10.13.15.16.18) • 눈꽃치즈불닭(2.5.6.13.15) • 배추김치(9) • 포도주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.7	807.5	841.4	872.4	704.7	826.1
탄수화물(g)			54.6	109.7	109.2	100.2	94.5	126.5
단백질(g)	18.40	18.40	21.6	49.7	40.7	50.5	35.1	37.8
지방(g)			23.8	16.2	25.9	27.2	17.7	17.7
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	85.0	96.7	45.6	140.6	33.3	108.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.0	0.9	1.2	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.6	0.4	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	11.8	15.7	9.7	13.0	9.8	10.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	149.2	119.5	256.8	150.5	78.4	140.7
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	4.7	2.6	3.2	2.2	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.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				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				• 친환경백미밥 • 열무된장국(5.6) • 조랭이떡닭볶음 (5.6.15) • 알감자버터구이(2) • 배추김치(9) • 방울토마토(12)	• 닭야채죽(15) • 깍두기(9) • 크랜베리아몬드그레 놀라/우유(2.5.6) • 달걀옷식빵토스트 (1.2.5.6) • 샤인머스켓	• 친환경백미밥 • 시래기된장국(5.6) • 연두부/양념장(5) • 돈육표고야채볶음 (5.6.10) • 배추김치(9) • 듀얼팜파이(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-7.8	708.6	776.1	637.1		
탄수화물(g)			57.5	97.2	116.8	86.8		
단백질(g)	18.40	18.40	19.5	34.9	31.7	35.6		
지방(g)			22.9	18.7	19.4	15.2		
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	377.7	208.8	837.8	86.3		
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.5	1.2	1.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.0	0.5	2.1	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.4	31.4	81.7	14.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	158.7	111.8	228.5	135.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	3.3	7.4	3.3		

\* 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,우렁쉥이,부세: 해당없음

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				• 친환경잡곡밥(5) • 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) • 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) • 윤두부/김치볶음 (5.9) • 부추겉절이(5.6) • 깍두기(9) • 조각파인애플	• 친환경잡곡밥(5) • 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.16.18) • 치커리무생채 • 어묵잡채(1.5.6) • 매콤돈육강정 (1.5.6.10.12) • 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	9.4	837.8	839.9			
탄수화물(g)			58.5	115.8	127.2			
단백질(g)	18.40	18.40	15.5	38.8	25.8			
지방(g)			26.0	23.6	24.4			
비타민A( $\mu$ g RAE)	150.00	217.00	95.3	80.7	109.9			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5	0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	116.5	219.5	13.5			
칼슘(mg)	234.00	267.00	175.0	160.3	189.7			
철분(mg)	3.70	4.70	7.4	5.0	9.9			

\* 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.계, 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				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				• 친환경잡곡밥(5) • 소고기미역국(16) • 도토리묵아채우침(5.6) • 순살불닭볶음음용(5.6.13.15) • 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 미니나기사까찜뽕면(5.6.9.13.17.18) • 상추겉절이(5.6) • 통살닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 스위트플럼주스			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.1	832.3	703.6			
탄수화물(g)			64.9	129.1	117.6			
단백질(g)	18.40	18.40	17.7	38.6	28.8			
지방(g)			17.4	16.2	13.1			
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	99.3	117.9	80.6			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.4	0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.4			
비타민C(mg)	26.70	33.40	6.2	7.2	5.2			
칼슘(mg)	234.00	267.00	104.0	122.2	85.8			
철분(mg)	3.70	4.70	6.4	2.7	10.1			

\* 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.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