학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량				6월 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)
				・친환경백미밥 ・근대된장국 (5.6.18.) ・꽈리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) ・콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) ・배추김치 (9.13.) ・뽀로로초코우유 (2.5.)	・소고기야채죽 (16.) ・배추김치 (9.13.) ・햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.) ・토마토(12.) ・콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	・친환경백미밥 ・순두부맑은국 (5.) ・고구마샐러드 (1.5.13.) ・오리야채볶음 (5.6.) ・두부담은돈저냐/케첩 (1.5.6.10.12.16.) ・배추김치 (9.13.)	・친환경백미밥 ・김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) ・바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) ・매콤콩나물무침 (5.) ・깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・깍두기(9.13.)	・친환경백미밥 ・물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) ・골뱅이야채무침 (5.13.18.) ・갈비맛포크등심스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.) ・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	2.2	809.0	736.0	832.4	841.5	701.2
탄수화물(g)			61.5	114.6	122.1	123.7	127.1	115.2
단백질(g)	18.40	18.40	15.6	25.7	28.5	31.8	40.5	26.0
지방(g)			22.9	26.3	15.5	24.9	18.9	14.0
비타민A(R.E)	150.00	217.00	438.6	278.1	1,327.2	345.7	150.8	91.0
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.3	2.8	0.6	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.5	1.7	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.0	11.5	105.4	20.8	9.5	13.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	177.1	163.2	323.3	117.7	135.4	146.0
철(mg)	3.70	4.70	4.9	3.2	6.7	4.8	4.2	5.5

※ 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)
- 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 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)
				・친환경잡곡밥(5.) ・조갯살시금치된장국(5.6.18.) ・오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ・새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.10.12.13.) ・불닭맛김 ・배추김치(9.13.) ・요구르트(2.)	・친환경잡곡밥(5.) ・돈등뼈김치감자탕(9.10.13.18.) ・오이도라지초무침(5.6.) ・돈육콩나물볶음(5.6.10.) ・해물야채전(1.5.6.9.13.17.) ・배추김치(9.13.) ・우유미숫가루(2.5.)	・비빔밥/약고추장(5.6.10.16.) ・떡이랑꼬치어묵국(5.6.13.) ・무생채(13.) ・벌집감자튀김(5.6.12.) ・데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) ・백김치(9.13.) ・수박	・친환경잡곡밥(5.) ・건새우미역국(9.13.) ・꽁치캔김치조림(9.13.18.) ・통모짜롤까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) ・깍두기(9.13.) ・(단오)수리취꿀떡(6.) ・우리쌀냉식혜	・친환경잡곡밥(5.) ・한우육개장(2.5.6.13.16.18.) ・상추부추무침 ・단호박닭볶음(5.6.15.18.) ・돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・초코칩패스츄리(1.2.5.6.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	19.1	899.6	989.8	982.7	829.5	866.0
탄수화물(g)			50.7	107.7	111.6	136.6	111.1	115.8
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	36.8	65.2	54.4	32.1	41.4
지방(g)			29.4	35.7	33.1	26.7	27.3	27.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	351.1	312.3	238.5	590.2	63.7	550.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.7	0.6	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	1.0	0.5	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.9	42.0	13.4	37.9	4.8	21.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	235.5	165.2	317.8	177.5	315.6	201.3
철(mg)	3.70	4.70	5.2	7.3	5.4	4.7	2.6	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) - 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				6월 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)
				・참치마요덮밥 (1.5.6.13.18.) ・유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) ・매콤콩나물무침 (5.) ・뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・배추김치 (9.13.) ・조각파인애플	・친환경잡곡밥 (5.) ・한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) ・건새우시래기지짐(5.6.9.13.18.) ・어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.15.) ・배추김치 (9.13.) ・블랙사파이어포도	・간장계란밥 (1.5.6.13.18.) ・얼갈이된장국 (5.6.18.) ・시금치나물 ・비빔야채타래만두 (1.5.6.10.15.16.18.) ・돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) ・배추김치 (9.13.)	・추가밥 ・미역미소된장국 (5.6.13.18.) ・오미자모둠피클 ・토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.18.) ・크림소스떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.18.) ・배추김치 (9.13.) ・마늘빵 (1.2.5.6.)	・친환경잡곡밥 (5.) ・부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) ・아삭이고추된장무침 ・돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) ・녹두만두전 (1.5.6.10.) ・배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	6.9	833.6	820.8	799.2	832.7	814.5
탄수화물(g)			60.1	118.1	114.6	129.0	126.6	131.4
단백질(g)	18.40	18.40	17.3	28.9	40.4	37.5	32.6	39.1
지방(g)			22.6	28.1	22.9	15.2	23.6	13.9
비타민A(R.E)	150.00	217.00	250.7	182.1	173.8	556.2	130.4	211.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.5	0.7	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.3	0.8	0.3	0.7
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.0	24.4	5.4	39.6	9.9	25.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	193.1	122.9	316.6	243.2	153.3	129.7
철(mg)	3.70	4.70	6.1	4.5	3.4	12.9	4.9	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.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