

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				• 친환경백미밥 • 김가루떡국(1) • 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) • 배추무침 • 돈육버섯볶음(간장) (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 조각사과		• 친환경백미밥 • 매통콩나물국(5) • 두부고기짜글이 (5.6.10) • 하트꼬마돈카츠/케첩 (1.5.6.10.12.16) • 배추김치(9) • 미숫가루두유(5.6)	• 불고기향도그 (1.2.5.6.10.13.18) • 누룽지 • 양상추샐러드/말기요거트드레싱 (1.2.5.6.12.13) • 어묵바/머스터드 (1.5.6.13) • 배추김치(9) • 사과주스(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-0.5	818.4		716.4	753.9	
탄수화물(g)			59.1	118.3		106.1	113.5	
단백질(g)	18.20	18.20	15.8	41.1		26.5	23.1	
지방(g)			25.1	20.6		20.5	22.7	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	91.2	86.8		55.6	131.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9		0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6		0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.51	33.40	35.5	42.9		2.5	61.1	
칼슘(mg)	228.19	263.16	133.7	117.0		106.4	177.6	
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	3.8		4.3	3.9	

* 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

♠ 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 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 햄김치볶음밥 (5.6.9.10.12.13.16) · 가스오유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 치커리사과무침(유 자)(1.2.5.6) · 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 감자핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.16. 18) · 요구르트(2)		· 친환경백미밥 · 오징어미나리무국 (17) · 오리훈제/머스타드 (버섯)(1.5.6.13) · 실곤약야채무침 (5.6.13) · 말어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9) · 식혜	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 샐러드파스타 (1.5.6.12.13) · 꼬마새송이볶음 · 한반도돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 스위트트로피컬(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	5.4	783.8		802.2	839.9	
탄수화물(g)			58.9	125.7		107.4	123.4	
단백질(g)	18.20	18.20	13.7	23.7		33.7	25.5	
지방(g)			27.4	20.8		25.6	27.4	
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	137.2	139.3		140.0	132.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.4		0.4	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5		0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.51	33.40	25.1	19.3		23.2	32.7	
칼슘(mg)	228.19	263.16	179.5	276.2		148.7	113.7	
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	3.1		1.5	3.9	

- * 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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경백미밥 · 감자두부원장국(5.6) · 가지겻잎순나물 · 매콤오리버섯볶음 · 부들어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9) · 토마아콘치즈(1.2.5.6.13)		· 친환경백미밥 · 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) · 돈육매추리알장조림(1.5.6.10) · 수제순살파닭(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 과채음료(퍼플)(12)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.9	787.2		806.4		
탄수화물(g)			60.2	112.4		126.0		
단백질(g)	18.20	18.20	16.7	29.4		36.8		
지방(g)			23.0	23.5		17.1		
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	136.0	171.2		100.7		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6		0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.7		0.4		
비타민C(mg)	26.51	33.40	25.4	7.5		43.4		
칼슘(mg)	228.19	263.16	149.5	204.2		94.8		
철분(mg)	3.70	4.70	2.9	3.5		2.3		

* 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				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				· 햄카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 쪽파계란국(1) · 참나물겉절이(5.6) · 황금별카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)	· 추가밥 (5.6.9.13.18) · 진미채조림(5.6.17) · 메추리알미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 요거트(레몬비스킷&머랭)(2)	· 친환경백미밥 (1.5.6.9) · 청경채무침(5.6) · 꿀먹은 곰돌이함박스테이크 (5.6.10.12.13.15.16) · 비엔나떡강정 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 골드키위푸딩	· 프렌치버터토스트 (1.2.5.6.13) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 삶은달걀(1) · 양배추샐러드/흑임자드레싱(1.5) · 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) · 동바나나우유(2)	· 친환경백미밥 (1.5.6) · 두부달걀전(1.5.6) · 소바바치킨 (2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 고구마치즈케익 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-3.1	752.8	732.0	699.2	737.3	795.4
탄수화물(g)			55.0	103.2	101.3	106.5	84.3	108.9
단백질(g)	18.20	18.20	14.7	20.7	31.1	22.6	34.1	26.5
지방(g)			30.3	27.9	20.5	19.0	29.4	26.8
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	181.6	230.8	184.1	38.2	411.4	43.6
티아민(mg)	0.30	0.37	2.2	0.6	0.4	9.0	0.7	0.1
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.6	0.3	1.1	0.3
비타민C(mg)	26.51	33.40	19.7	21.9	12.2	25.9	35.1	3.3
칼슘(mg)	228.19	263.16	280.9	117.0	265.9	103.6	531.6	386.3
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	3.3	3.0	1.7	4.3	2.5

* 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				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 소고기미역국(16) · 돼지갈비감자찜(5.6.10) · 참나물샐러드(5.6) · 어묵잡채(1.5.6) · 배추겉절이 · 아이스망고바	· 친환경기장밥 · 한우나주곰탕(1.5.16) · 두부참치조림(5.6.16.18) · 숙주맛살무침 · 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) · 김부각 · 배추김치(9)	· 추가밥 · 초계국수(5.6.15) · 왕만두(1.5.6.10.16.18) · 망고샐러드(1.2.5.6) · 맛초킹탕수육(1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 수박	· 친환경 귀리밥 · 바지락무국(18) · 오이무침(5.6) · 중화풍닭볶음(5.6.13.15.18) · 삼치데리야끼구이(5.6.15.18) · 배추김치(9) · 초코슈크키(1.2.5.6)	· 곤드레나물밥/양념장(5.6) · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 옥수수계란찜(1.13) · 부추겉절이(5.6) · 명란떡갈비(5.6.7.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 사과즙(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.4	736.8	736.0	813.9	825.9	774.3
탄수화물(g)			58.0	98.4	115.5	128.2	110.8	105.4
단백질(g)	18.20	18.20	17.8	31.5	40.9	24.7	41.6	32.8
지방(g)			24.2	23.0	12.8	22.4	21.3	23.8
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	165.3	180.1	111.8	218.4	128.4	188.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.8	0.5	0.6	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.7	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.51	33.40	30.3	24.1	25.7	37.1	14.3	50.4
칼슘(mg)	228.19	263.16	150.0	91.8	185.2	194.8	152.3	125.7
철분(mg)	3.70	4.70	6.4	3.7	5.2	10.0	9.1	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				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.18) · 치폴레치킨또띠아 (1.2.5.6.12.15.16) · 연양식반달볼고기/파 채 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16) · 배추김치(9) · 비피더스(사과)(2)	· 참치야채비빔밥 (5.6.10.16.18) · 배추들깨국(5.6) · 팔리고추어묵볶음 (1.5.6) · 치즈포테이토생선까 스/타르타르소스 (1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 참나물무침 · 돈육콩나물볶음 (5.6.10) · 두부구이/양념장(5) · 깍두기(9) · 비타500젤리	· 추가밥 · 베이컨로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 양송이소프 (2.5.6.13.16) · 오미자모듬피클 · 수제치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 망고파인애플플리도 (13)	· 친환경백미밥 · 북어채우국 · 열무비빔국수 (5.6.9) · 돈육버섯볶음(간 장)(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 스위트플럼주스
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.3	728.5	816.5	763.6	849.8	802.1
탄수화물(g)			59.0	114.5	111.1	105.8	135.8	106.7
단백질(g)	18.20	18.20	19.1	31.8	37.7	43.0	34.7	38.9
지방(g)			21.9	15.7	23.2	16.7	17.0	22.3
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	106.0	88.1	123.3	166.8	118.5	33.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.3	0.9	0.9	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.2	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.51	33.40	16.4	20.6	8.0	5.6	35.4	12.5
칼슘(mg)	228.19	263.16	175.4	178.9	186.2	180.4	209.6	121.9
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	8.4	3.4	4.3	2.5	2.4

* 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 돈육깨잎볶음 (5.6.10) · 행전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 블랙사파이어포도	· 추가밥 · 닭야채죽(15) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 콘치즈토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 (1.5.6.7.13.18) · 참나물겉절이(5.6) · 닭감자볶음(5.6.15) · 두부에그스크럼블 (1.5) · 배추김치(9) · 포켓팝콘(카라멜 맛)(2.5)	· 애그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) · 양송이스트프 (2.5.6.13.16) · 황도양상추샐러드/요 거트드레싱 (1.2.5.6.11) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 닭개장(1.13.15.16) · 매콤참치야채볶음 (5.6.13.16.18) · 수제햄오믈렛 (1.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 황치즈파이 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	3.7	782.8	823.3	799.4	788.8	781.0
탄수화물(g)			56.7	102.3	109.7	111.5	130.4	99.9
단백질(g)	18.20	18.20	17.6	37.9	33.7	37.7	23.3	39.8
지방(g)			25.7	23.1	25.9	20.4	18.7	23.6
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	383.5	116.1	108.6	218.6	1,244.4	229.9
티아민(mg)	0.30	0.37	1.2	0.9	0.6	0.6	2.9	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8	0.4	0.6	0.6	1.9	0.6
비타민C(mg)	26.51	33.40	34.9	10.9	5.4	12.4	117.2	28.4
칼슘(mg)	228.19	263.16	169.1	91.8	210.3	122.5	262.9	158.0
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	2.4	4.1	3.7	8.1	3.6

* 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				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 김치수제비(5.6.9) · 돼지고기수육/쌈장(2.5.6.10) · 풀면야채무침(5.6) · 취나물무침 · 배추겉절이 · 리얼피치아이스티(11)	· 친환경보리밥 · 갈비완자만두국(1.2.5.6.10.16.18) · 영엽채조림(5.6) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) · 갯잎순볶음 · 배추김치(9) · 애플청포도	· 잔멸치우영주먹밥(5.6.13) · 북어달걀국(1) · 양배추샐러드/케요네즈(1.5.12) · 치킨우 · 반마리통닭/양념소스(1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 오렌지자몽플리토(13)	· 친환경흑미밥 · 건새우야육국(5.6.9) · 두부고기짜글이(5.6.10) · 시래기찜닭(2.5.6.13.15) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9) · 초코롤(1.2.5.6.16)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 미니해물짬뽕면(5.6.9.13.17.18) · 어떡햄마라볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 중화풍가지볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	8.9	800.1	815.0	872.6	841.0	848.8
탄수화물(g)			57.7	132.7	110.0	114.5	109.7	131.1
단백질(g)	18.20	18.20	19.5	37.6	41.1	42.9	43.5	37.2
지방(g)			22.8	12.0	22.2	25.8	24.5	20.5
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	230.3	170.9	272.9	170.3	292.9	244.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.0	1.2	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	26.51	33.40	35.9	23.9	7.2	82.4	24.2	41.9
칼슘(mg)	228.19	263.16	223.1	158.2	189.6	240.3	294.5	233.0
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	4.3	4.2	3.9	4.1	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,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 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 어떡햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 느타리버섯들깨볶음 · 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) · 배추김치(9) · 토끼아몬드칩 (2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 데리야끼닭구이 (5.6.15.18) · 배추김치(9) · * 바나나 · 모구모구	· 친환경백미밥 · 동태우국(18) · 방울토마토보코치니 샐러드(2.12.13) · 돈육김치볶음(9.10) · 두부달걀전(1.5.6) · 각두기(9) · 블루베리크림치즈토 스트(2.5.6.16)	· 친환경백미밥 · 순두부계란국(1.5) · 열갈아된장무침(5.6) · 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.18) · 어묵치즈구이 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 옥수수빵(1.2.5.6)	· 추가밥 · 김치말이국수 (1.5.6.9.16) · 도토리묵김치무침 (9.13) · 청양갈릭고기전 (1.2.5.6.15.16.18) · 총각김치(9) · 오렌지자몽플리토 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.8	795.1	820.6	782.5	734.0	770.7
탄수화물(g)			56.9	116.0	108.7	108.0	100.8	115.0
단백질(g)	18.20	18.20	19.0	37.3	35.4	42.5	39.3	28.5
지방(g)			24.1	19.9	26.1	17.9	17.1	22.2
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	112.3	110.0	127.5	152.9	125.7	45.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.6	0.7	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.7	0.5	0.6	0.4	1.2
비타민C(mg)	26.51	33.40	28.9	12.1	29.7	13.8	11.0	77.7
칼슘(mg)	228.19	263.16	175.3	163.8	101.5	242.8	213.1	155.6
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	3.4	4.0	7.2	3.2	4.5

* 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

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9) · 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.15.16.18) · 계란장조림(1.5.6) · 배추김치(9) · 달달토마토(12.13)	· 추가밥 · 낙지김치죽(9) · 열치아몬드볶음(5.6) · 스펀구이/케첩 *(1.2.5.6.10.12.15.16) · 피자토스트(2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6) · 닭고구마볶음(5.6.15) · 깻잎순볶음 · 조기구이 · 배추김치(9) · 스위트플럼투스	· 소시지핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 누룽지 · 코코볼/우유(2.6) · 배추김치(9) · 허니버터아몬드(2.5) · 군고구마	· 친환경백미밥 · 한우사골떡국(13.16) · 고등어감자조림(5.6.7) · 과일요거트샐러드(2.12) · 돈육김치볶음(9.10) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-3.9	720.5	769.9	706.6	745.5	745.0
탄수화물(g)			61.2	103.6	107.1	110.8	125.1	109.3
단백질(g)	18.20	18.20	17.3	25.8	35.2	35.6	20.9	39.9
지방(g)			21.5	20.9	21.8	11.7	17.6	14.9
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	184.3	89.4	94.0	218.8	465.5	53.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.0	1.1	0.4	1.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.7	0.5	1.1	0.6
비타민C(mg)	26.51	33.40	34.9	23.3	40.5	16.1	84.3	10.1
칼슘(mg)	228.19	263.16	170.7	106.3	227.7	135.1	290.5	93.8
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	3.0	3.7	2.0	8.4	2.6

* 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.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				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				· 친환경보리밥 · 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 숙주미나리무침 · 닭뿔&봉그릴구이/소스(2.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 찹쌀떡(1.2.5)	· 친환경 귀리밥 · 도토리묵냉국 (5.6.9.16) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 상추겉절이(5.6) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 우리밀초코머핀 (1.2.5.6)	· 삼색비빔밥/약고추장 (5.6.10) · 두부호박된장국(5.6) · 열무된장무침(5.6) · 연양식불고기육전/파채 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 보리건빵&매실 (2.5.6.13)	· 친환경흑미밥 · 바지락수제비국 (5.6.9.18) · 황도토마토샐러드 (5.6.11.12) · 들깨백볶고기 (5.6.10.13) · 카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14)	· 친환경기장밥 · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 청포묵김가루무침 · 감자채피망볶음 · 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 혼들어먹는골드키위 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.6	853.2	811.5	762.5	782.2	725.4
탄수화물(g)			59.3	109.8	120.8	118.7	106.2	121.5
단백질(g)	18.20	18.20	17.9	40.5	25.9	28.4	39.3	39.6
지방(g)			22.8	25.6	24.4	18.5	20.7	9.5
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	121.3	115.2	115.0	220.8	107.0	48.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.4	0.5	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	1.1	0.6	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.51	33.40	26.4	9.5	17.9	17.4	31.5	55.7
칼슘(mg)	228.19	263.16	189.5	244.1	257.9	182.2	136.2	127.1
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	4.6	4.7	4.3	6.7	3.3

* 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				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				· 친환경백미밥 · 돈등뼈감자탕*(10) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 야채달걀말이(1) · 배추김치(9) · 아이스홍시	· 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.16) · 모듬버섯무국 · 상추치커리겉절이 (5.6) · 매콤돈육강정 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 포도주스(13)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 (5.6.13.16) · 간장감자조림 (5.6.13) · 마라제육볶음 (5.6.10) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 블랙사파이어포도	· 추가밥 · 냉물쫄면 (1.2.4.5.6.15.16) · 쫄면이북만두 (1.5.6.9.10.15.16) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 하이요구르트(2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.4	813.2	742.0	780.2	807.2	
탄수화물(g)			60.2	114.4	117.4	118.1	117.0	
단백질(g)	18.20	18.20	16.1	34.3	25.9	33.6	31.0	
지방(g)			23.7	23.1	19.0	17.8	21.6	
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	121.0	180.9	215.0	45.0	43.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3	0.8	3.2	0.7	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.7	0.3	0.3	
비타민C(mg)	26.51	33.40	17.4	16.5	23.5	18.8	10.8	
칼슘(mg)	228.19	263.16	154.9	224.9	208.0	72.2	114.5	
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	5.8	9.3	2.4	2.1	

* 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.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				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/머스 타드 (1.2.5.6.10.13.15) · 배추김치(9) · 사과잼시리얼토스트 (2.5.6.13)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.7	754.1	822.0			
탄수화물(g)			57.3	109.3	113.6			
단백질(g)	18.20	18.20	16.1	34.8	27.6			
지방(g)			26.6	18.4	27.6			
비타민A(μ g RAE)	150.00	217.00	88.4	148.2	28.5			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.7			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.3			
비타민C(mg)	26.51	33.40	23.1	26.0	20.3			
칼슘(mg)	228.19	263.16	82.4	108.8	56.0			
철분(mg)	3.70	4.70	2.5	3.2	1.9			

- * 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.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				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) · 수제망고사과라떼(2.13)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	7.5	824.1				
탄수화물(g)			54.5	109.9				
단백질(g)	18.20	18.20	20.5	41.3				
지방(g)			25.0	22.4				
비타민A(μg RAE)	150.00	217.00	145.9	145.9				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7				
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.7				
비타민C(mg)	26.51	33.40	23.7	23.7				
칼슘(mg)	228.19	263.16	234.5	234.5				
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	3.8				

- * 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.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

(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) · 찰순대찜 (2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 사과즙(13)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	6.9	819.6				
탄수화물(g)			63.7	129.6				
단백질(g)	18.20	18.20	13.6	27.8				
지방(g)			22.7	20.5				
비타민A(㎍ RAE)	150.00	217.00	95.4	95.4				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.4				
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.7				
비타민C(mg)	26.51	33.40	56.0	56.0				
칼슘(mg)	228.19	263.16	657.6	657.6				
철분(mg)	3.70	4.70	9.8	9.8				

* 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