

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)
				• 친환경백미밥 • 북어우국(13.) • 근대된장무침 • 돈육떡볶음 (5.6.10.) • 배추김치 (9.13.) • 블루베리스틱치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	• 짬뽕죽 (5.6.9.13.17.18.) • 배추김치 (9.13.) • 바나나 • 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) • 모닝빵버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	• 친환경백미밥 • 소고기배추국 (2.5.16.18.) • 고추잡채 (5.8.10.13.) • 와사마요멘츠카츠 (1.2.5.6.10.12.16.) • 배추김치 (9.13.) • 드링크요구르트(사과)(2.)	• 친환경백미밥 • 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) • 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) • 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) • 배추김치 (9.13.) • 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	• 친환경백미밥 • 감자된장국 (5.6.18.) • 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) • 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) • 깍두기(9.13.) • 동바나나우유(2.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	1.2	789.8	785.9	707.3	836.1	761.0
탄수화물(g)			62.3	127.5	137.1	105.9	114.9	119.1
단백질(g)	18.40	18.40	15.4	38.6	24.3	27.8	27.9	30.9
지방(g)			22.3	14.2	18.7	17.6	28.7	17.1
비타민A(R.E)	150.00	217.00	274.7	419.9	522.2	89.9	245.3	96.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.6	1.7	0.3	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	1.2	0.5	2.8	0.6	1.9	0.3
비타민C(mg)	26.70	33.40	40.7	13.0	125.3	11.4	47.2	6.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	204.7	113.7	319.8	262.7	192.9	134.2
철(mg)	3.70	4.70	4.5	3.1	8.0	2.2	5.6	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)
 - 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 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)
				• 돈까스덮밥 (1.5.6.10.) • 팽이버섯미소된 장국(5.6.18.) • 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) • 황도양상추샐러 드/요거트드레싱 (1.2.5.6.11.12.1 3.16.) • 메밀김치전병 (1.2.3.5.6.16.18 .) • 열무김치 (9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16. 18.) • 숯불바베큐소스 닭조림 (5.6.12.13.15.18 .) • 오징어콩나물찜 (5.9.13.17.) • 가지나물 (5.6.18.) • 화오리감자/치 즈시즈닝 (1.2.5.6.13.) • 깍두기(9.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 돼지고기짜글이 찌개 (5.9.10.13.18.) • 간장돼지갈비떡 닭조림 (5.6.10.13.) • 건파래쪽파무침 (5.) • 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) • 깍두기(9.13.) • 따옴오가닉주스 (사과비 트)(5.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 시래기된장국 (5.6.13.18.) • 부추양파무침 (5.6.) • 매콤까르보순살 찜닭 (2.5.6.12.13.15. 16.) • 고추송송고기말 이 *(2.5.6.10.12.15 .18.) • 배추김치 (9.13.) • 무화과파이 (1.2.5.6.13.14.)	• 친환경백미밥 뽕면 (1.5.6.10.12.13. 17.18.) • 단무지무침 • 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13. 18.) • 배추김치 (9.13.) • 씨없는포도
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	14.1	862.8	1,157.4	807.7	865.0	682.7
탄수화물(g)			53.4	118.9	138.4	101.9	105.4	122.8
단백질(g)	18.40	18.40	20.1	32.5	65.5	52.9	48.1	22.2
지방(g)			26.5	28.6	40.0	21.0	27.8	12.4
비타민A(R.E)	150.00	217.00	232.9	131.3	131.8	659.1	209.0	33.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.6	1.0	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.7	0.8	0.4	0.2
비타민C(mg)	26.70	33.40	9.3	7.4	13.0	11.9	6.4	7.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	127.5	126.2	135.6	159.9	134.0	82.0
철(mg)	3.70	4.70	5.7	4.0	4.1	4.8	5.4	10.4

※ 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.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】 뽕양어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)
				• 친환경잡곡밥 (5.) • 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) • 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) • 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) • 시금치나물 • 배추김치 (9.13.) • 미니슈크림파이 (1.2.5.6.13.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 미니우동국 (5.6.) • 꽃맛살브로콜리샐러드/참깨드레싱 (1.2.5.6.13.18.) • 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) • 배추김치 (9.13.) • 오렌지망고주스 (5.13.)	• 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) • 맑은콩나물국 (5.) • 치커리겉절이 (5.6.13.) • 수제순살치킨/양파크림소스 (1.2.5.6.12.13.15.) • 배추김치 (9.13.) • 짜먹는요구르트 (2.)	• 친환경잡곡밥 (5.) • 참치김치찌개 (5.9.13.18.) • 도토리묵야채무침 (5.6.) • 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) • 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) • 깍두기 (9.13.)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	0.7	769.7	732.8	806.0	781.7	
탄수화물(g)			60.6	113.9	99.2	121.3	118.8	
단백질(g)	18.40	18.40	19.7	37.9	28.2	36.2	44.7	
지방(g)			19.7	18.4	10.3	22.4	14.4	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	290.4	271.2	62.9	464.2	363.4	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.3	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	0.4	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.9	20.5	11.7	18.9	24.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	117.9	123.0	71.5	152.4	124.5	
철(mg)	3.70	4.70	5.1	5.5	5.9	4.1	5.0	

※ 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.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