

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1건새우아욱국(5.6.9) • 1오향장육(5.6.10.13) • 1폴면야채무침(5.6) • 1겉절이(자율)(5.6.9.13) • 1워터젤리 • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) • 1논꽃치즈파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) • 1돼지고기창국장찌개(자율)(5.9.10) • 1케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) • 1훈연소세지(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1하루요거트(2)	• 1흑미밥 • 1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) • 1참나물무침(자율)(5.6) • 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) • 1연어살치즈까스/타르타르(1.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티(11) • 1송편		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-4.2	633.1	855.4	578.2		
탄수화물(g)			57.8	103.7	111.9	81.5		
단백질(g)	18.86	18.86	19.1	30.8	39.4	27.8		
지방(g)			23.2	9.3	28.7	14.9		
비타민A(mg)	160.86	227.31	127.6	196.0	160.8	26.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.4	1.5	0.2		
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.5	21.3	54.4	6.7		
칼슘(mg)	244.29	291.96	205.8	264.8	240.1	112.4		
철분(mg)	3.75	4.84	3.4	3.4	4.5	2.3		

* 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