학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						・1기장밥 ・1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) ・1고등어시래기조림(자율)(5.6.7) ・1김치어묵볶음 (1.5.6.9) ・1소금닭구이 (5.15.18) ・1깍두기(9) ・1젤리	・1소고기콩나물밥 (5.6.16) ・1참치고추장찌개 (5.6.9.16.18) ・1무피클(13) ・1양상추과일샐러드(자율)(1.2.5.6.12) ・1뿌링클치킨 (1.2.5.6.15) ・1배추김치(9) ・1블루베리요거트 (2.13)	・1현미밥 ・1머핀위에마카롱 (1.2.5.6) ・1얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) ・1만두메추리알장조림 (1.5.6.10.13.16.18) ・1도라지무침(자율)(5.6.13) ・1돈까스(ㅋㅋㅋ)(1.2.5.6.10.12.13 .16) ・1배추김치(9) ・1떡(자율)(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	12.8			914.5	722.9	796.0
탄수화물(g)			42.1			88.9	63.7	74.3
단백질(g)	18.86	18.86	16.8			28.8	41.5	20.1
지방(g)			41.1			18.9	33.9	45.6
비타민A(mg)	160.86	227.31	210.7			340.2	152.9	139.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6			1.2	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7			1.2	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	12.5			9.3	14.9	13.2
칼슘(mg)	244.29	291.96	220.1			124.6	344.8	191.0
철분(mg)	3.75	4.84	7.9			17.1	3.1	3.5

* 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