

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> 1짬뽕 (1.5.6.9.10.13.17.18) 1각독단무지무침 1고추잡채/꽃빵 (자율) (5.6.10.12.13.18) 1깨바로우탕수육 (1.5.6.10.11.13) 1배추김치(9) 1요거타임(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1현미밥 1종합어묵국 (1.5.6.9) 1버섯들깨탕(자율) 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) 1고추된장무침(자율) (5.6) 1진미채조림 (5.6.13.17) 1배추김치(9) 1꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> 1떡갈비김치볶음밥 (5.6.9.10.13.15.16.18) 1연근곤드레나물밥(자율) (5.6.13) 1맑은콩나물국 (5.9) 1갈치감자조림(자율) (5.6) 1통등심커튼릿꼬치 (1.2.5.6.12.13.15) 1깍두기(9) 1카페제셀러드 (1.2.5.6.12) 1요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1차조밥 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) 1숙주미나리무침(자율) 1치즈물닭새 (1.2.5.6.9.12.13.15) 1오꼬노미야끼계란구이 (1.5.6.9.10.13) 1배추김치(9) 1쭈쭈바(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	7.1		839.9	785.0	711.1	743.1
탄수화물(g)			44.7		117.7	102.0	46.6	79.2
단백질(g)	18.86	18.86	20.1		35.8	39.4	29.3	50.8
지방(g)			35.2		27.5	23.3	45.6	24.5
비타민A(mg)	160.86	227.31	204.5		197.3	209.3	111.4	299.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7		0.6	0.8	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6		0.9	0.4	0.3	0.7
비타민C(mg)	24.86	31.63	18.5		31.1	11.2	20.8	10.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	232.8		303.8	144.8	250.9	231.5
철분(mg)	3.75	4.84	4.9		10.7	2.6	2.8	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.계, 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