

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 1수수밥 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) <ul style="list-style-type: none"> 1시금치나물(자율) 1순살로제짬뽕 1부추깻잎전 1깍두기(9) 1샤인머스켓주스(선택)(13) 1사과비트주스(선택)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 1돈까스마요덮밥 1강황나물밥(자율) 1불고기조각피자 1김치어묵국 1갈치강자조림(자율) 1납작비빔만두 1깍두기(9) 1상하목장요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1잡곡밥(5) 1딸기허니버터브레드(2.5.6.13) 1쇠고기장터국밥 1버섯들깨탕(자율) 1등갈비구이 1국물계란찜(1.9) 1배추김치(9) 		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	6.3	746.8	756.4	789.3		
탄수화물(g)			56.3	104.7	115.6	97.4		
단백질(g)	18.86	18.86	19.3	40.3	34.9	33.7		
지방(g)			24.5	17.2	17.2	27.0		
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	125.8	157.8	103.0	116.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.5	0.4	0.5		
비타민C(mg)	24.86	31.63	21.3	16.8	15.4	31.6		
칼슘(mg)	244.29	291.96	232.6	177.1	391.2	129.3		
철분(mg)	3.75	4.84	3.0	3.9	2.5	2.7		

* 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.잰