

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				• 1기장밥 • 1새학기마카롱 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 1오징어미나리초무침(자율) (5.6.13.17) • 1달걀만두 (1.5.9.12) • 1옥수수콘버터구이(1.2.5.13) • 1배추김치(9)	• 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16.18) • 1소고기냉이밥(자율)(5.6.16) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 1소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(선택)(5) • 1초코에몽(선택)(2) • 1구운김/양념장(자율)(5.6)	• 1귀리밥 • 1닭개장(5.9.15) • 1돌나물샐러드(자율)(1.2.5.6.12) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1생딸기요거트 (2.13)	• 1논꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1동태알탕(자율) (5.6.9.17.18) • 1행양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1봄동겉절이(자율) (5.6.9.13) • 1친환경하라봉	• 1흑미밥 • 1달래된장국 (5.6.9) • 1순두부계란찜 (1.5.9) • 1물미역/브로컬리/초장(자율) (5.6.13) • 1달걀비 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1망고/자몽에이드(선택)(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	6.0	747.8	865.9	794.2	780.5	651.1
탄수화물(g)			51.9	56.6	103.2	106.0	128.6	101.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.6	36.3	32.3	39.5	32.1	37.0
지방(g)			29.5	40.5	35.4	23.5	16.0	9.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	142.1	117.4	161.5	194.4	103.0	134.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.9	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.5	0.7	0.8	1.3	0.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	54.9	13.8	58.8	45.7	77.6	78.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	274.3	177.0	333.9	434.5	252.5	173.4
철분(mg)	3.71	4.79	4.4	3.4	5.7	4.1	4.2	4.8

\* 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