

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 03월 11일(월) | 03월 12일(화) | 03월 13일(수) | 03월 14일(목) | 03월 15일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|--|--|
| | | | | • 1수수밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1청경채나물(자율) (5.6.10.13.18) • 1깍두기(9) • 1.오레오셰이크 (선택)(1.2.5.6) • 1그린스무디(선택) | • 1청양고기마요볶음밥(소) (1.5.6.10.13) • 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1고등어김치조림(자율)(5.6.7.9) • 1분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1김말이튀김 (1.5.6.16) • 1깍두기(9) • 1요구르트(2) | • 1기장밥 • 1소면사골국 (5.6.16) • 1양배추쌈/쌈장(자율) (4.5.6.13.14) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1깍두기(9) • 1블루베리요거트 (2.13) | • 1나물비빔밥(소) (5.6.10.13) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1새우튀김샐러드 (1.2.5.6.9.12.13) • 1달래오이무침(자율) (5.6.13) • 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1매실차(13) | • 1차조밥 • 1김치냉이국 (5.6.9) • 1불어묵메추리알장조림(1.5.6.13) • 1시금치나물(자율) (5.6) • 1여니언꼬마돈까스(1.2.5.6.10) • 1깍두기(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 724.33 | 724.33 | 13.7 | 851.4 | 825.4 | 771.9 | 924.6 | 745.5 |
| 탄수화물(g) | | | 48.9 | 86.4 | 129.8 | 91.4 | 124.4 | 69.4 |
| 단백질(g) | 18.92 | 18.92 | 17.6 | 55.5 | 21.5 | 49.5 | 29.4 | 24.3 |
| 지방(g) | | | 33.5 | 32.4 | 25.1 | 21.3 | 33.6 | 40.3 |
| 비타민A(μg RAE) | 162.05 | 229.13 | 201.0 | 356.4 | 162.6 | 139.5 | 164.6 | 181.7 |
| 티아민(mg) | 0.31 | 0.37 | 0.6 | 0.7 | 0.5 | 1.0 | 0.6 | 0.3 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.43 | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.6 | 0.3 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 24.87 | 31.72 | 25.8 | 27.2 | 16.7 | 14.5 | 56.0 | 14.6 |
| 칼슘(mg) | 242.25 | 290.31 | 290.8 | 388.9 | 291.0 | 350.2 | 256.7 | 167.1 |
| 철분(mg) | 3.71 | 4.79 | 4.8 | 3.8 | 9.6 | 2.8 | 3.2 | 4.9 |

* 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