

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) · 1어린이꼬마돈까스(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