

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 1수수밥 • 1참깨바움쿠펜(5) • 1육개장(1.5.9.13.16) • 1돈육잡채(5.6.10.13.18) • 1건파래쪽파무침(자율)(5.6.13) • 1어니언꼬마돈까스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티(11)	• 1김가루밥 • 1꼬지어묵잔치국수(1.5.6.9.10.16) • 1꼬들단무지무침 • 1느타리버섯콩나물무침(자율)(5.6) • 1버터플라이새우튀김(1.5.6.9) • 1겉절이(5.6.9.13) • 1사과즙(13)	• 1기장밥 • 1쇠고기만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 1콩자반(자율)(5.6.13) • 1온두부(5) • 1양파부추무침(자율)(5.6) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1깍두기(9) • 1마카롱(1.2.6)	• 1오므라이스(햄)/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) • 1케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) • 1소떡소떡(2.5.6.10.12.15.16) • 1깍두기(9) • 1샤인머스켓&애플망고요구르트(2)	• 1차조밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1야채계란찜(1.9) • 1제육야채볶음(5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1매실차(13) • 1카스테라인절미(1.2.5.6) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	1.9	752.5	700.8	757.4	755.3	698.8
탄수화물(g)			45.5	82.5	106.1	83.7	46.6	94.7
단백질(g)	18.86	18.86	17.3	21.8	24.4	33.4	33.1	44.7
지방(g)			37.1	37.1	19.3	31.9	46.5	15.1
비타민A(mg)	160.86	227.31	114.5	54.2	84.4	113.2	128.6	192.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.2	0.5	0.6	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.3	0.4	0.7	0.5	0.8
비타민C(mg)	24.86	31.63	29.2	14.8	54.5	6.0	57.2	13.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	236.5	335.0	212.4	254.5	246.2	134.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.8	5.3	3.4	6.3	4.4	4.7

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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