

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
				· 1귀리밥 · 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) · 1파채콩나물무침 (자율)(5) · 1비엔나떡강정 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 1돼지고기버섯구이(10) · 1배추김치(9) · 1엔요(2) · 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	· 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 1곤드레나물밥/양념장(자율)(5.6) · 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) · 1갈치감자조림(자율)(5.6) · 1망고샐러드 (12.13) · 1불고기케사디아 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 1깍두기(9) · 1짜요짜요(2)	· 1수수밥 · 1묵은지등뼈탕 (9.10) · 1참치마요/싸먹는행 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 1아보카도큐브샐러드(자율) (1.2.5.6.9.12.13) · 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 1깍두기(9) · 1엑셀런트아이스크림(1.2.5)	· 1제육불고기비빔밥(5.6.10.13) · 1미니고구마피자 *(1.2.5.6.13) · 1팽이버섯된장국 (5.6.9) · 1연두부/양념장(자율)(5.6) · 1무생채(자율)(9) · 1계란후라이(1.5) · 1아침에주스	· 1잡곡밥(5) · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1김치콩나물잡채 (5.9.10) · 1미나리초무침(자율)(5.6.13.18) · 1고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1깍두기(9) · 1토마토주스 (12.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.6	701.2	715.1	802.6	786.2	782.0
탄수화물(g)			51.2	86.1	102.6	79.7	96.9	113.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.0	39.3	28.0	37.1	45.1	18.4
지방(g)			30.8	21.6	20.8	36.5	23.5	25.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	140.5	123.7	218.4	119.9	175.2	65.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.9	0.8	0.7	1.1	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.8	0.7	0.4	0.8	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	29.0	30.1	21.3	25.5	43.3	24.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	252.4	174.3	308.3	212.2	449.8	117.2
철분(mg)	3.71	4.79	5.9	15.5	2.9	2.7	5.1	3.4

* 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.잣