

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 1수수밥 1케이크(1.2.5.6) 1쇠고기미역국(16) 1눈꽃치즈매운돼지갈비찜(2.5.6.10.12.13.15) 1유채나물(자율)(5.6) 1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 1배추김치(9) 1굴 	<ul style="list-style-type: none"> 1닭죽(15) 1브리오슈버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) 1무장아찌 1크림클라트감자튀김/케첩(1.2.5.6.12) 1총각김치(9) 1플리또 	<ul style="list-style-type: none"> 1차조밥 1등뼈감자탕(9.10) 1시금치샐러드(자율)(5.6.12) 1오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17) 1오꼬노미야끼계란구이(1.5.6.9.10.13) 1깍두기(9) 1애플망고주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 1스팸김치볶음밥(소)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 1감자곤드레나물밥(자율)(5.6) 1베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13) 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) 1동태알탕(자율)(5.6.9.17.18) 1복동겉절이(자율)(5.6.9.13) 1경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 1아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> 1현미밥 1소면사골국(5.6.16) 1물미역/브로컬리/초장(자율)(5.6.13) 1진미채조림(5.6.13.17) 1돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) 1깍두기(9) 1닥터랩슐(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	8.9	804.8	787.2	758.9	790.0	774.1
탄수화물(g)			58.9	100.9	124.1	109.3	122.1	108.6
단백질(g)	18.86	18.86	19.6	46.1	29.3	36.3	42.8	33.4
지방(g)			21.5	22.8	18.9	17.2	12.5	20.5
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	110.2	118.6	144.7	160.6	97.0	30.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.1	0.4	0.6	1.2	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.4	0.5	0.4	0.4	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	30.9	48.0	16.4	33.4	51.1	5.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	232.7	233.3	318.4	137.4	377.5	96.9
철분(mg)	3.75	4.84	3.2	3.0	4.6	2.6	4.0	1.8

* 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