

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1쇠고기미역국(16) • 1매운돼지갈비찜(5.6.10.12.13.15) • 1과일치커리샐러드(자율)(1.2.5.6.12) • 1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9)	• 1새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) • 1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) • 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) • 1탕수육맛초킹(1.5.6.10.13.18) • 1깍두기(9) • 1짜장소스(5.6.10.13.16) • 1망고스틱 • 1배추김치(9)	• 1흑미밥 • 1돈육콩나물김치찌개(5.6.9.10) • 1새송이버섯부추초무침(자율)(5.6.13) • 1오리훈제/머스타드(1.2.5.6) • 1수제소세지어묵볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1생딸기요거트(2.13)	• 1감자곤드레나물밥(자율)(5.6) • 1돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1단무지김가루무침 • 1오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1꼬마카츠/참깨소스(1.5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1제주청굴주스(13)	• 1차조밥 • 1참치알갈이국(5.9.16.18) • 1닭볶음탕(5.6.13.15) • 1중화풍가지나물(자율)(5.6.10.12.13.18) • 1야채계란말이(1.5.9) • 1배추김치(9) • 1슈퍼볼(쿠키앤초코)(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-0.1	712.9	691.5	759.3	729.5	698.0
탄수화물(g)			43.5	78.2	98.2	54.4	73.9	83.8
단백질(g)	18.86	18.86	18.5	34.9	27.7	47.9	24.5	30.1
지방(g)			38.0	28.2	20.2	39.2	37.6	25.6
비타민A(mg)	160.86	227.31	135.8	116.5	126.0	143.8	83.5	209.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.8	0.7	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.6	0.5	0.9	1.0	0.6
비타민C(mg)	24.86	31.63	84.5	14.7	30.2	329.9	36.6	11.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	226.9	161.5	199.7	306.0	294.5	172.7
철분(mg)	3.75	4.84	4.4	3.4	6.8	5.1	3.2	3.6

* 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