

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				• 1수수밥 • 1세발나물상추무 침(자율)(5.6) • 1국물불고기 (5.9.10) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1깍두기(9) • 1오렌지	• 1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16 .18) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1새송이버섯부추 초무침(자율) (5.6.13) • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1조기구이(자율) (5) • 1배추김치(9) • 1자두맛주스 • 1참치마요/마늘빵 (1.2.5.6.13.16.18)	• 1기장밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1도토리묵참나물 무침(자율)(5.6.13) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1오델오팜헹구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1스틱김자반(5) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1쫄면(1.5.6.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1양파고추장아찌 (5.6.13) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1상하목장요구르 트(2) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)	• 1차조밥 • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1알배추숙주찜(자 율)(5.6) • 1오꼬노미야끼계 란구이 (1.5.6.9.10.13) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡 (1.2.5.6) • 1복숭아아이스티 (11)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.6	722.7	675.5	792.9	914.4	865.2
탄수화물(g)			52.3	97.5	100.5	83.2	140.4	93.7
단백질(g)	18.92	18.92	17.5	34.9	21.4	29.3	46.8	40.0
지방(g)			30.2	20.9	21.1	40.1	15.0	35.2
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	157.8	111.0	205.3	282.7	111.1	79.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.0	0.6	0.4	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.3	0.5	0.6	0.4	0.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.4	37.7	16.6	22.2	19.6	20.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	205.2	179.7	179.6	232.5	305.6	128.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	3.7	2.9	4.2	4.5	4.0

* 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣