

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				• 1현미밥 • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1온두부/양념장 (자율)(5) • 1닭김치볶음 (5.6.9.13.15) • 1한입떡갈비/와사 비양파채 (5.6.10.13.15.16.18) • 1각두기(9) • 1자두쥬스	• 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1소고기취나물밥 (자율)(5.6.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1꽃게탕(자율) )(8.9) • 1무피클(13) • 1계란후라이(1.5) • 1뿌링클치킨 (1.2.5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1차조밥 • 1닭곰탕(15) • 1오징어초무침(자 율)(5.6.13.17) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1스크램블애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1고구마함박스테 이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1각두기(9) • 1스탁감자반(5) • 1망고/자몽에이드 (13)	• 1쌀밥(소) • 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1잔새우무조림 (5.6.9) • 1꼬들단무지무침 • 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1치즈볼 (1.2.5.6.17) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1초코예뽀(선택) )(2) • 1미숫가루두유(선택) )(5)	• 1흑미밥 • 1붕어빵(1.2.5.6) • 1육개장(5.9.16) • 1세발나물무침(자 율)(5.6) • 1제육야채볶음 (5.6.10.13) • 1의성마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	6.2	756.2	706.7	770.1	778.9	805.2
탄수화물(g)			55.7	96.6	98.9	120.0	102.9	105.6
단백질(g)	18.86	18.86	19.9	34.3	48.4	25.1	30.9	48.9
지방(g)			24.4	24.2	10.7	20.2	27.6	19.6
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	108.8	99.9	170.8	112.3	110.1	51.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.2	0.5	0.4	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.4	0.9	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.5	10.8	8.3	65.7	29.7	23.0
칼슘(mg)	244.29	291.96	178.8	139.3	180.7	100.3	386.4	87.1
철분(mg)	3.75	4.84	3.3	3.3	3.6	3.9	3.4	2.3

\* 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