

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 12월 04일(월)   | 12월 05일(화)  | 12월 06일(수)  | 12월 07일(목)   | 12월 08일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|--|--|
|                |           |           |            | · 1현미밥<br>· 1중국식계란탕<br>(1.5.6.7.9.18)<br>· 1온두부/양념장<br>(자율)(5)<br>· 1닭김치볶음<br>(5.6.9.13.15)<br>· 1한입떡갈비/와사<br>비양파채<br>(5.6.10.13.15.16.1<br>8)<br>· 1각두기(9)<br>· 1자두주스 | · 1콩나물볶음밥<br>(5.6.10.13)<br>· 1소고기취나물밥<br>(자율)(5.6.16)<br>· 1우동국물<br>(1.2.5.6.9.13)<br>· 1꽃게탕(자율<br>(8.9)<br>· 1무피클(13)<br>· 1계란후라이(1.5)<br>· 1뿌링클치킨<br>(1.2.5.6.13.15)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1요구르트<br>(80ml)(2) | · 1차조밥<br>· 1닭곰탕(15)<br>· 1오징어초무침(자<br>율)(5.6.13.17)<br>· 1볶음김치<br>(5.9.10.13.16.18)<br>· 1스크램블애그<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>· 1고구마함박스테<br>이크<br>(1.2.5.6.10.12.13.<br>15.16.18)<br>· 1각두기(9)<br>· 1스틱감자반(5)<br>· 1망고/자몽에이드<br>(13) | · 1쌀밥(소)<br>· 1돈코츠라멘<br>(1.2.5.6.10.13.15.<br>16)<br>· 1잔새우무조림<br>(5.6.9)<br>· 1꼬들단무지무침<br>· 1돈까스샐러드<br>(1.2.5.6.10.12)<br>· 1치즈볼<br>(1.2.5.6.17)<br>· 1겉절이<br>(5.6.9.13)<br>· 1초코예뽀(선택<br>) (2)<br>· 1미숫가루두유(선<br>택)(5) | · 1현미밥<br>· 1붕어빵(1.2.5.6)<br>· 1육개장(5.9.16)<br>· 1세발나물무침(자<br>율)(5.6)<br>· 1제육야채볶음<br>(5.6.10.13)<br>· 1의성마늘행전<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1요구르트(2) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>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.젓