

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
				• 1기장밥 • 1스크램블/고기볶음 (1.5.6.9.10.13.14.16.18) • 1매콤콩나물국 (5.9.13) • 1가지무침(자율) (5.6.13.14.16.18) • 1김자반(13) (5.9.13.18) • 1볶음김치 (5.9.13.18) • 1오뎅오펠햄구이 (2.5.6.10) • 1깍두기(9.13) • 1매실차(13)	• 1참치생야채비빔밥(5.6.13.18) • 1얼갈이된장국 (5.6.9.13.18) • 1머위대들깨볶음(자율) (5.6.14.16.18) • 1계란후라이(1.5) • 1불고기케사디아 (2.5.6.10.12.13.14.16.18) • 1오이스박이 (5.6.14.16.18) • 1요구르트(2)	• 1흑미밥 • 1떡국/김가루 (1.9.13) • 1돼지고기두루치기 (5.6.10.13.14.16.18) • 1새우까스/타르타르 (1.2.5.6.9.13.14.16.18) • 1배추김치(9.13) • 1티코아이스크림 (1.2.5) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율) (5.6.18)	• 1김가루주먹밥(13) • 1김치비빔국수 (5.6.9.13) • 1꼬지어묵국 (1.5.6.9.10.13.14.16.18) • 1느타리버섯콩나물무침 (5.6.14.16.18) • 1훈연소세지 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1얼무김치(9) • 1강글주스(5.13)	• 1현미밥 • 1육개장(5.9.16) • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1고춧잎나물(자율) (5.6.10.12.13.18) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1제리보
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-4.6	630.1	679.3	709.8	727.9	681.8
탄수화물(g)			52.6	79.3	84.4	93.9	104.2	98.3
단백질(g)	18.86	18.86	19.6	40.0	33.6	30.2	33.7	34.2
지방(g)			27.8	20.2	24.8	26.4	21.4	15.3
비타민A(mg)	160.86	227.31	253.1	348.3	341.1	196.8	287.6	91.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.5	0.5	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.8	1.0	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	24.2	15.2	24.1	18.2	57.1	6.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	212.4	177.1	407.6	149.9	202.4	125.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.0	4.4	4.9	3.3	4.4	3.1

* 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