

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 09월 11일(월)  | 09월 12일(화)  | 09월 13일(수)  | 09월 14일(목)   | 09월 15일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|---|--|---|
|                |           |           |            | • 1수수밥<br>• 1쇠고기장터국밥<br>(5.6.13.16)<br>• 1온두부(자율)(5)<br>• 1참치김치볶음<br>(5.9.13.16.18)<br>• 1고구마향박스테이크<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>• 1깍두기(9)<br>• 1티라미슈찰싹떡<br>(2.5.6) | • 1보리밥(소)/고추장(5.6.13)<br>• 1잔치국수(1.5.6.9)<br>• 1김치무침(9)<br>• 1고사리나물(자율)(5.6)<br>• 1무생채(자율)(9)<br>• 1닭다리장각구이(5.6.12.13.15.18)<br>• 1뽕로로요구르트(2) | • 1잡곡밥(5)<br>• 1탕평채(자율)(1.5.16)<br>• 1국물불고기(5.9.10)<br>• 1진미채조림(5.6.13.17)<br>• 1용가리치킨/머스타드(1.2.5.6.16)<br>• 1배추김치(9)<br>• 1오레오셰이크(1.2.5.6)<br>• 1그린스무디(자율) | • 1행참치마요주먹밥<br>(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>• 1우동국물(1.2.5.6.9.13)<br>• 1장어탕(자율)<br>• 1분모자로제떡볶이<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>• 1오징어튀김(1.5.6.17)<br>• 1배추김치(9)<br>• 1상하목장요구르트(2) | • 1기장밥<br>• 1부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)<br>• 1돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13)<br>• 1야채계란찜(1.9)<br>• 1브로컬리/다시마쌈/초장(자율)(5.6.13)<br>• 1깍두기(9)<br>• 1콘아이스크림(1.2.4.5.6) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 719.00    | 719.00    | 0.7        | 733.7   | 686.5   | 701.5   | 769.7  | 729.4   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 49.3       | 92.6  | 106.0   | 69.9  | 115.0  | 61.4  |
| 단백질(g)         | 18.86     | 18.86     | 16.9       | 19.5  | 31.0  | 39.5  | 27.4   | 35.1  |
| 지방(g)          |           |           | 33.8       | 30.1  | 13.0  | 30.7  | 22.5   | 39.1  |
| 비타민A(mg)       | 160.86    | 227.31    | 195.7      | 127.0   | 107.4   | 282.7   | 131.8  | 329.8   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.5        | 0.2   | 0.3   | 0.9   | 0.5  | 0.6   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.36      | 0.42      | 0.6        | 0.5   | 0.8   | 0.4   | 0.4  | 0.9   |
| 비타민C(mg)       | 24.86     | 31.63     | 15.3       | 16.6  | 9.3   | 12.9  | 22.9   | 15.0  |
| 칼슘(mg)         | 244.29    | 291.96    | 282.0      | 223.6   | 175.1   | 380.9   | 358.8  | 271.8   |
| 철분(mg)         | 3.75      | 4.84      | 3.7        | 2.7   | 3.3   | 3.2   | 5.1  | 4.1   |

\* 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