

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				• 1차조밥 • 1미니고구마피자 * (1.2.5.6.13) • 1쇠고기미역국 (16) • 1탕평채(자율) (1.5.16) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1깍두기(9) • 1요구르트(2)	• 1청양고기마요볶음밥(1.5.6.10.13) • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1삼치곤드레조림(자율)(5.6.13) • 1로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1새우부침만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) • 1배추김치(9) • 1블루베리스무디(2)	• 1흑미밥 • 1델리만쥬 (1.2.5.6.14) • 1묵은지등뼈탕 (9.10) • 1국물계란찜(1.9) • 1오이도라지초무침(자율)(5.6.13) • 1논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) • 1깍두기(9) • 1골라먹는떡(자율)(1.2.5.6)	• 1짬뽕 (1.5.6.8.9.10.17.18) • 1닭가슴살겨자냉채(자율) (1.2.5.6.8.13.15) • 1탕수육맛초킹 (1.5.6.10.13.18) • 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1아임리얼(13) • 1단무지	• 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 1소고기가지밥(자율)(5.6.16) • 1참치열갈이국 (5.9.16.18) • 1시래기된장조림(자율)(5.6.13) • 1뿌링클소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6) • 1딸바라떼(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	11.7	765.7	882.7	853.9	755.6	758.0
탄수화물(g)			48.2	69.7	108.5	108.2	106.8	90.9
단백질(g)	18.86	18.86	18.8	36.5	36.3	51.0	37.4	28.0
지방(g)			33.0	36.9	33.9	22.5	22.9	31.2
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	260.1	74.6	326.5	237.3	548.5	113.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.8	0.8	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.6	0.6	1.0	0.5	0.6
비타민C(mg)	24.86	31.63	35.2	7.1	26.7	9.0	77.0	56.1
칼슘(mg)	244.29	291.96	268.0	216.0	487.2	257.6	200.5	178.8
철분(mg)	3.75	4.84	4.5	3.4	3.4	4.7	8.3	2.8

* 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.게, 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