

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 1현미밥 1참치김치찌개 (5.9.16.18) 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) 1파스타샐러드(자율)(1.5.6.12.13) 1눈꽃치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) 1깍두기(9) 1사과즙(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 1소고기콩나물밥 (5.6.16) 1조각피자/딤펍스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) 1궁채나물(자율) 1새우튀김 (1.5.6.9) 1겉절이(자율)(5.6.9.13) 1요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1기장밥 1닭곰탕(당면)(15) 1감자간장조림 (5.6.13) 1미역국수(자율)(5.6.13) 1돼지고기소세지구이 (2.5.6.10.15.16) 1배추김치(9) 1매실차(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 1소고기가지밥(자율)(5.6.16) 1팬네투움바파스타 (1.2.5.6.9.12.13.16) 1김치어묵국 (1.5.6.9) 1잔새우무조림(자율)(5.6.9) 1치즈볼(1.2.5.6) 1깍두기(9) 1요구르트(80ml)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1수수밥 1짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) 1삼색목무침(자율) 1고기볶음 (5.6.10.16) 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) 1김자반(5) 1오뎅오팜햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) 1깍두기(9) 1쭈쭈바(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-5.2	676.8	664.6	703.0	698.1	666.4
탄수화물(g)			50.5	105.1	75.6	114.6	61.0	76.3
단백질(g)	18.86	18.86	18.9	36.6	26.4	31.3	37.3	29.8
지방(g)			30.6	11.9	30.2	12.3	34.4	27.7
비타민A(mg)	160.86	227.31	112.9	153.0	27.1	55.5	151.0	178.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.4	0.7	0.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.6	0.4	0.3	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	24.4	51.9	6.5	33.6	9.0	20.9
칼슘(mg)	244.29	291.96	235.7	224.5	326.2	125.4	338.2	164.1
철분(mg)	3.75	4.84	3.1	4.0	2.8	2.9	3.0	2.5

* 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