학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
				・1현미밥 ・1미니허니버터브레드(2.5.6.13) ・1닭미역국(5.6.15) ・1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) ・1깻잎순나물(자율) ・1두부구이/양념장(5.6) ・1깍두기(9)	・1불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) ・1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) ・1호박고추장찌개(5.6.9.10) ・1대구납작비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18) ・1잘찍어함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) ・1조기구이(자율)(5) ・1겉절이(5.6.9.13) ・1따옴(13)	・1흑미밥 ・1돈육김치찌개(5.9.10) ・1오징어도라지초무침(자율)(5.6.13.17) ・1진팸구이(1.2.5.6.10.15.16) ・1스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) ・1깍두기(9) ・1스틱김자반(5) ・1망고요거트(1.2.5.6)	・1날치알볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) ・1우동국물(1.2.5.6.9.13) ・1청국장찌개(자율)(5.9.10) ・1오이부추무침(자율)(5.6) ・1쌀떡떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) ・1긴~말이튀김(1.5.6.17.18) ・1배추김치(9) ・1유기농음료(13)	・1수수밥 ・1붕어빵(1.2.5.6) ・1부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) ・1열무된장무침(자율)(5.6) ・1순살로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) ・1아몬드멸치볶음(5.6.13) ・1배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	3.5	667.3	799.6	658.3	755.2	840.0
탄수화물(g)			44.9	62.3	102.6	61.1	121.2	70.9
단백질(g)	18.86	18.86	20.0	36.5	32.8	39.9	25.7	50.8
지방(g)			35.1	29.6	29.5	27.8	19.5	38.9
비타민A(mg)	160.86	227.31	160.0	166.3	143.9	223.1	105.5	161.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9	0.5	0.6	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.8
비타민C(mg)	24.86	31.63	37.2	6.2	81.7	30.3	57.0	10.8
칼슘(mg)	244.29	291.96	258.2	243.4	197.3	341.8	237.6	270.9
철분(mg)	3.75	4.84	5.9	3.8	4.8	3.7	12.7	4.4

* 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