

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 16일(월) | 10월 17일(화) | 10월 18일(수) | 10월 19일(목) | 10월 20일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|---|---|---|
| | | | | · 1쌀밥 · 1감자수제비국 (5.6.9) · 10야채계란찜(1.9) · 1비엔나멸치볶음 (2.5.6.10.13.15.16) · 1배추김치(9) · 1아미리얼(13) | · 1쌀밥 · 1맑은사골국(16) · 1브로컬리/초장 (5.6.13) · 1닭살감자볶음 (5.6.13.15) · 1깍두기(9) · 1에그타르트 (1.2.5.6) | · 1햄치즈샌드위치 (타이종)(1.2.5.6) · 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) · 1배추김치(9) · 1아몬드후레이크 (5.6) · 1우유(2) · 1하루견과 · 1도시락김 | · 1쌀밥 · 1김치어묵국 (1.5.6.9) · 1감자소세지볶음 (2.5.6.10.15.16) · 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 1깍두기(9) · 1요거트(2) | · 1닭죽(15) · 1소금빵(1.5.6) · 1무장아찌 · 1배추김치(9) · 1샤인머스켓 · 1비피더스(2) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 719.00 | 719.00 | -4.2 | 663.7 | 616.0 | 756.4 | 714.7 | 694.9 |
| 탄수화물(g) | | | 52.4 | 89.3 | 98.3 | 77.2 | 88.7 | 96.8 |
| 단백질(g) | 18.86 | 18.86 | 15.6 | 29.2 | 30.2 | 22.7 | 26.0 | 25.9 |
| 지방(g) | | | 32.0 | 21.4 | 10.2 | 40.3 | 28.3 | 21.8 |
| 비타민A(mg) | 160.86 | 227.31 | 148.4 | 87.6 | 88.9 | 348.8 | 110.3 | 106.4 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.4 | 0.4 | 0.3 | 0.5 | 0.3 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.42 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.8 | 0.3 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 24.86 | 31.63 | 28.4 | 57.2 | 22.4 | 47.1 | 9.9 | 5.2 |
| 칼슘(mg) | 244.29 | 291.96 | 187.9 | 144.1 | 126.6 | 273.6 | 203.6 | 191.3 |
| 철분(mg) | 3.75 | 4.84 | 2.6 | 2.3 | 3.6 | 3.4 | 1.3 | 2.4 |

* 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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

| | | | | 10월 16일(월) | 10월 17일(화) | 10월 18일(수) | 10월 19일(목) | 10월 20일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|---|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | • 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) • 1진랭구이(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) • 1순살로제짬뽕(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1아몬드말치볶음(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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 16일(월) | 10월 17일(화) | 10월 18일(수) | 10월 19일(목) | 10월 20일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|--|--|---|
| | | | | · 1보리밥(소)/고추장(5.6.13) · 1왕만두칼국수(1.5.6.9.10.16.18) · 1오징어김치전(1.5.6.9.13.17) · 1겉절이(5.6.9.13) · 1복숭아아이스티(11) · 1구운계란(1) | · 1만들어먹는주먹밥(참치)(1.5.16.18) · 1무피클(13) · 1양배추샐러드(키위)(1.2.5.6) · 1옛날통닭(1.5.6.15) · 1배추김치(9) · 1자몽에이드(13) | · 1도핑유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 1미니우동(1.2.5.6.9.13) · 1오이양파무침(1.5.6.9) · 1새우튀김(1.5.6.9) · 1배추김치(9) · 1피크닉(12) | · 1쌀밥 · 1나가사끼짬뽕국(2.6.9.13.15.17.18) · 1순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) · 1명태생선까스/소스(1.5.6.13) · 1배추김치(9) · 1감귤주스(13) | · 1새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) · 1계란국(1.9) · 1치킨너겟스틱(1.2.5.6.15) · 1배추김치(9) · 1짜장소스(5.6.10.13.16) · 1뽕로요구르트(2) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 719.00 | 719.00 | 1.7 | 851.0 | 710.1 | 743.4 | 642.8 | 709.1 |
| 탄수화물(g) | | | 50.8 | 158.4 | 51.3 | 74.4 | 95.0 | 79.4 |
| 단백질(g) | 18.86 | 18.86 | 16.4 | 26.5 | 36.1 | 33.9 | 26.6 | 25.0 |
| 지방(g) | | | 32.8 | 9.9 | 40.6 | 33.4 | 17.0 | 31.0 |
| 비타민A(mg) | 160.86 | 227.31 | 53.6 | 96.0 | 51.8 | 19.8 | 28.8 | 71.4 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.3 | 0.2 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.42 | 0.3 | 0.4 | 0.4 | 0.2 | 0.2 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 24.86 | 31.63 | 19.7 | 3.8 | 27.9 | 14.6 | 29.3 | 23.1 |
| 칼슘(mg) | 244.29 | 291.96 | 175.0 | 133.9 | 81.6 | 396.8 | 176.5 | 86.0 |
| 철분(mg) | 3.75 | 4.84 | 3.5 | 4.5 | 3.4 | 4.2 | 3.8 | 1.9 |

* 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.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