

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) • 1아임리얼(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) • 1요거특(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 $\pm 10\%$, 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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 1현미밥 1미니허니버터브레드(2.5.6.13) 1닭미역국(5.6.15) 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) 1깻잎순나물(자율) 1두부구이/양념장(5.6) 1깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 1수수밥 1붕어빵(1.2.5.6) 1부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 1열무된장무침(자율)(5.6) 1순살로제짬닭(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)	• 1만들먹는주먹밥(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 • 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) • 1명태생선가스/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