

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				• 1쌀밥 • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 1용가리치킨/머스타드 (1.2.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1초코링비요뜨(2)	• 1쌀밥 • 1쇠고기팽이버섯국 (5.6.9.16) • 1아몬드멸치볶음 (5.6.13) • 1오뎅오파햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1뽕피젤 (복숭아)	• 1스크램블/김자반 (1.5.6.13.16) • 1머핀 (1.2.5.6) • 1불고기샐러드 (1.2.5.6.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1굴	• 1쌀밥 • 1모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.13) • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1메추리알장조림 (1.5.6.13) • 1닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1배추김치(9)	• 1햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1아몬드후레이크 (5.6) • 1우유(2) • 1키위 • 1포켓팝콘(2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-4.5	643.3	647.4	748.8	625.3	768.2
탄수화물(g)			44.6	75.4	61.9	72.3	66.7	108.1
단백질(g)	18.86	18.86	16.8	27.6	28.2	33.3	34.3	21.2
지방(g)			38.6	26.1	32.2	37.3	22.6	29.4
비타민A(μ g RAE)	160.86	227.31	193.5	174.1	8.1	199.1	190.5	395.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.4	0.6	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.4	0.5	0.7	0.6	1.1
비타민C(mg)	24.86	31.63	53.4	15.3	26.5	77.7	4.6	143.1
칼슘(mg)	244.29	291.96	274.4	282.7	204.0	415.4	120.8	349.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.6	1.7	2.0	7.2	5.1	6.7

* 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 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				• 1흑미밥 • 1떡국/김가루(1.9) • 1참치마요/싸먹는행(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1브로컬리/다시마쌈/초장(자율)(5.6.13) • 1마파두부(5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1초코딸기에몽(선택)(2)	• 1소고기버섯밥(자율)(5.6.16) • 1폴면(1.5.6.13) • 1근대된장국(5.6.9) • 1잔새우무조림(자율)(5.6.9) • 1칠리새우(1.5.6.9.12.13) • 1배추김치(9) • 1토피시리얼요거트(2.5.6) • 1단무지	• 1수수밥 • 1오징어콩나물국(5.9.17) • 1오리훈제야채무침(1.2.5.6.13) • 1시금치나물(자율)(5.6) • 1비엔나떡강정(모듬)(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1초코아이스슈(1.2.5.6)	• 1쇠고기볶음밥(5.6.13.16.18) • 1감자튀나물밥(자율)(5.6) • 1참치고추장찌개(5.6.9.16.18) • 1두부조림(자율)(5.6.10) • 1양배추샐러드(마요D)(1.5.12) • 1갈비천왕치킨(5.6.15) • 1배추김치(9) • 1엔요(2) • 1굴	• 1기장밥 • 1사골국(16) • 1고추된장무침(자율)(5.6) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1치킨너겟(1.2.5.6.15) • 1파김치(자율)(5.6.9.13) • 1허쉬아이스크림(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	16.2	776.8	1,150.3	736.9	799.5	713.1
탄수화물(g)			50.2	105.1	188.9	82.4	47.6	68.2
단백질(g)	18.86	18.86	17.5	33.8	40.8	34.7	23.9	37.9
지방(g)			32.3	24.8	24.1	29.3	30.6	31.9
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	209.4	118.0	557.0	104.6	142.4	125.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.6	0.5	0.9	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.8	0.9	1.1	0.6	0.9	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	68.9	26.4	68.5	201.3	40.2	8.3
칼슘(mg)	244.29	291.96	269.2	336.2	570.1	154.8	171.2	113.5
철분(mg)	3.75	4.84	4.2	4.2	5.8	4.0	4.1	2.9

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				• 1만들어먹는김밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) • 1컬라면(큰컵) (1.2.5.6.9.10.15.16.18) • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1타코야끼 (1.2.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1감귤주스(13)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1깍두기(9) • 1설레임(1.2.5)	• 1냉면 (1.3.5.6.13.16) • 1삼겹살구이(10) • 1버터새우구이 (2.5.9.13) • 1배추김치(9) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)	• 1쌀밥 • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) • 1등갈비김치찜 (9.10) • 1숙주나물 • 1깍두기(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1나물비빔밥 (5.6.10.13) • 1탕글미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) • 1원장찌개(5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1쥬스쿨에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	24.4	1,128.9	756.5	1,111.5	808.7	665.4
탄수화물(g)			44.0	146.9	73.7	87.3	67.7	111.8
단백질(g)	18.86	18.86	17.7	34.7	26.1	65.1	47.2	23.0
지방(g)			38.3	45.7	40.7	50.7	37.3	14.6
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	136.4	81.6	215.6	109.2	122.3	153.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.6	0.9	1.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.8	1.3	0.7	0.8	0.7	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	23.1	49.0	15.4	10.6	16.6	23.9
칼슘(mg)	244.29	291.96	191.7	314.5	238.0	138.5	130.4	137.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.0	3.5	2.9	4.7	6.4	2.7

* 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