

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				• 1쌀밥 • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1쇠고기메추리알 장조림 (1.5.6.13.16) • 1계란후라이(1.5) • 1깍두기(9) • 1덴마크드링킹사 과(2)	• 1쌀밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1계란장조림 (1.5.6.13) • 1오징어까스/타르 타르소스 (1.5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1아미리얼(13)	• 1쇠고기우영볶음 밥(5.6.13.16.18) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1꼬마돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1포렘팍콘(바나콘) (2.5) • 1배 1/4	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1얼큰쇠고기얼갈 이국(5.6.16) • 1닭갈비 (5.6.13.15) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1배추김치(9)	• 1샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1배추김치(9) • 1오레오오즈 (2.5.6) • 1우유(2) • 1닥터유단백질바 (5.6) • 1컵과일*(12.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	6.0	742.9	729.2	770.4	786.5	781.2
탄수화물(g)			60.1	97.4	119.0	110.4	106.9	131.8
단백질(g)	18.86	18.86	15.2	42.0	28.3	19.7	31.0	21.8
지방(g)			24.8	17.6	15.2	26.5	24.6	19.9
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	296.7	223.3	542.2	26.0	123.0	568.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.2	0.2	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.7	0.4	0.3	0.5	1.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	42.3	2.5	31.1	6.3	24.9	146.6
칼슘(mg)	244.29	291.96	243.0	280.8	99.3	85.0	249.7	500.4
철분(mg)	3.75	4.84	3.5	4.8	2.5	2.7	3.3	4.2

\* 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.아  
황산류, 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				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>1수수밥</li> <li>1케이크(1.2.5.6)</li> <li>1쇠고기미역국(16)</li> <li>1눈꽃치즈매운돼지갈비찜(2.5.6.10.12.13.15)</li> <li>1유채나물(자율)(5.6)</li> <li>1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>1배추김치(9)</li> <li>1굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1닭죽(15)</li> <li>1브리오슈버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>1광치김치조림(자율)(5.9.13)</li> <li>1무장아찌</li> <li>1크림클라트감자튀김/케첩(1.2.5.6.12)</li> <li>1총각김치(9)</li> <li>1플리또</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1차조밥</li> <li>1등뼈감자탕(9.10)</li> <li>1시금치샐러드(자율)(5.6.12)</li> <li>1오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17)</li> <li>1오꼬노미야끼계란구이(1.5.6.9.10.13)</li> <li>1깍두기(9)</li> <li>1애플망고주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1스팸김치볶음밥(소)(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>1감자곤드레나물밥(자율)(5.6)</li> <li>1베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13)</li> <li>1양송이버섯스프(2.5.6.13.16)</li> <li>1동태알탕(자율)(5.6.9.17.18)</li> <li>1복동겉절이(자율)(5.6.9.13)</li> <li>1경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>1아침에주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1현미밥</li> <li>1소면사골국(5.6.16)</li> <li>1물미역/브로컬리/초장(자율)(5.6.13)</li> <li>1진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>1돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18)</li> <li>1깍두기(9)</li> <li>1닥터랩슐(2)</li> </ul>
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	8.9	804.8	787.2	758.9	790.0	774.1
탄수화물(g)			58.9	100.9	124.1	109.3	122.1	108.6
단백질(g)	18.86	18.86	19.6	46.1	29.3	36.3	42.8	33.4
지방(g)			21.5	22.8	18.9	17.2	12.5	20.5
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	110.2	118.6	144.7	160.6	97.0	30.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.1	0.4	0.6	1.2	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.4	0.5	0.4	0.4	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	30.9	48.0	16.4	33.4	51.1	5.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	232.7	233.3	318.4	137.4	377.5	96.9
철분(mg)	3.75	4.84	3.2	3.0	4.6	2.6	4.0	1.8

\* 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				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				• 1고추장주먹밥 (5.6.10) • 1순두부쫄우동 (1.2.5.6.9.10.13) • 1모짜헬라한도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) • 1오이부추무침 (5.6) • 1모구모구(13)	• 1쌀밥 • 1마라부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1소금닭구이(5.15.18) • 1배추김치(9) • 1뽕로로요구르트(2)	• 1사각유부초밥(5) • 1양배추샐러드(키위)(1.2.5.6) • 1각독단무지무침 • 1옛날통닭(1.5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1오렌지에이드	• 1쌀밥 • 1모듬국밥(2.5.6.9.10.13.15.16) • 1제육꾸꾸미볶음(5.6.10.13) • 1각두기(9) • 1핫초코(2.5.6) • 1오이스틱/쌈장(5.6)	• 1짜장덮밥(1.2.5.6.10.13.16) • 1계란파국(1.9) • 1멘보샤(1.5.6.9.12.13) • 1쥬시콜(13) • 1단무지
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	5.4	680.9	755.1	840.6	784.0	727.6
탄수화물(g)			57.2	99.8	103.0	114.0	105.0	115.1
단백질(g)	18.86	18.86	17.4	28.5	37.2	38.7	43.7	15.5
지방(g)			25.4	19.9	19.9	26.0	19.3	20.9
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	79.7	47.3	75.4	14.9	229.7	31.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.5	0.2	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.3	0.3	0.4	0.1	0.7	0.2
비타민C(mg)	24.86	31.63	36.0	59.6	23.5	16.2	19.7	61.1
칼슘(mg)	244.29	291.96	259.2	236.4	135.5	324.1	510.1	90.0
철분(mg)	3.75	4.84	3.3	2.4	3.3	2.7	6.8	1.2

\* 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