

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				· 1쌀밥 · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1감자간장조림 (5.6.13) · 1부추무침(5.6) · 1오리훈제/머스타드/쌈무(1.2.5.6) · 1깍두기(9) · 1아임리얼(13)	· 1쌀밥 · 1생크림빵(2.5.6) · 1물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) · 1굴소스어묵볶음(1.5.6.13.18) · 1깍두기(9)	· 1간장계란밥 (1.5.6) · 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) · 1된장찌개(5.6.9) · 1배추김치(9) · 1덴마크드링킹사과(2) · 1방울토마토(12)	· 1쌀밥 · 1떡국/김가루 (1.9) · 1오징어야채볶음 (5.6.17) · 1한입떡갈비 (5.6.10.15.16.18) · 1배추김치(9) · 1초코링비요뜨(2)	· 1잉글리쉬머핀 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 1배추김치(9) · 1오레오오즈 (2.5.6) · 1우유(2) · 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12) · 1하루견과 · 1스틱김자반(5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.7	671.6	675.7	757.1	779.8	1,015.4
탄수화물(g)			48.1	84.2	78.5	97.1	109.4	100.5
단백질(g)	18.92	18.92	17.7	31.9	34.2	34.7	33.0	38.8
지방(g)			34.3	24.3	23.6	26.4	22.5	52.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	328.7	665.7	77.1	211.0	111.9	577.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.4	0.8	0.5	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.6	0.4	1.4	0.4	1.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	69.7	248.0	8.5	24.4	8.6	59.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	324.0	133.7	117.0	406.8	229.6	733.2
철분(mg)	3.71	4.79	4.9	5.2	4.9	5.3	2.1	7.1

\* 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)

				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
주간 학교급식 영양량				• 1기장밥 • 1새학기마카롱 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 1오징어미나리초무침(자율) (5.6.13.17) • 1달걀만두 (1.5.9.12) • 1옥수수콘버터구이(1.2.5.13) • 1배추김치(9)	• 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16.18) • 1소고기냉이밥(자율)(5.6.16) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 1소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(선택)(5) • 1초코에몽(선택)(2) • 1구운김/양념장(자율)(5.6)	• 1귀리밥 • 1닭개장(5.9.15) • 1돌나물샐러드(자율)(1.2.5.6.12) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1생딸기요거트 (2.13)	• 1눈꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1동태알탕(자율) (5.6.9.17.18) • 1행양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1봄동겉절이(자율) (5.6.9.13) • 1친환경한라봉	• 1흑미밥 • 1달래된장국 (5.6.9) • 1순두부계란찜 (1.5.9) • 1물미역/브로컬리/초장(자율) (5.6.13) • 1닭갈비 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1망고/자몽에이드(선택)(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	6.0	747.8	865.9	794.2	780.5	651.1
탄수화물(g)			51.9	56.6	103.2	106.0	128.6	101.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.6	36.3	32.3	39.5	32.1	37.0
지방(g)			29.5	40.5	35.4	23.5	16.0	9.9
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	142.1	117.4	161.5	194.4	103.0	134.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.9	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.5	0.7	0.8	1.3	0.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	54.9	13.8	58.8	45.7	77.6	78.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	274.3	177.0	333.9	434.5	252.5	173.4
철분(mg)	3.71	4.79	4.4	3.4	5.7	4.1	4.2	4.8

\* 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.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				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				• 1볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) • 1짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1각독단우지우침 • 1유린기 (1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13)	• 1쌀밥 • 1얼갈이순대국 (2.5.6.9.10.13.16) • 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1깍두기(9) • 1빵빠레(1.2.5)	• 1밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1미니우동 (1.2.5.6.9.13) • 1상추겉절이(5.6) • 1치즈볼(1.2.5.6) • 1깍두기(9) • 1테이크얼라이브(13)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1어묵콩나물찜 (1.5.6) • 1새우까스/콘소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1핫초코(2.5.6)	• 1소고기콩나물밥 (5.6.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1무피클(13) • 1어니언고추송송 치킨(1.2.5.6.15) • 1깍두기(9) • 1엔요(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.3	674.6	802.3	815.8	710.7	606.3
탄수화물(g)			50.4	71.2	121.0	93.7	87.1	80.3
단백질(g)	18.92	18.92	18.5	39.3	31.6	39.6	31.0	24.6
지방(g)			31.1	24.9	20.3	32.2	26.5	20.3
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	162.5	218.4	149.2	112.1	295.7	37.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.4	0.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.6	0.7	0.5	0.8	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	41.7	129.1	18.4	35.6	14.8	10.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	298.9	168.8	360.9	242.9	634.8	87.2
철분(mg)	3.71	4.79	4.3	4.8	5.4	4.0	5.8	1.7

\* 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.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