

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
				• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국 (5.9.17) • 1두부조림 (5.6.10) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1참치얼갈이국 (5.9.16.18) • 1사태김치볶음 (9.10.13) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1깍두기(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1쇠고기야채죽 (5.6.16) • 1길거리토스트 (1.2.5.6.10.15.16) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1한라봉 • 1아이라브요거트(2)	• 1쌀밥 • 1블랙퀴마들렌 (1.2.5.6) • 1쇠고기조랭이떡국(1.5.6.9.16) • 1김치어묵볶음 (1.5.6.9) • 1비엔나소세지/머스타드 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9)	• 소고기미니주먹밥 (5.6.13.16.18) • 1케이썬샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1배추김치(9) • 1후레이크(5.6) • 1우유(2) • 사과
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.7	671.8	650.8	718.0	828.2	690.4
탄수화물(g)			54.8	72.8	95.2	94.1	116.3	105.1
단백질(g)	18.92	18.92	18.9	45.9	31.2	33.3	29.5	26.4
지방(g)			26.3	20.5	14.8	23.7	25.8	18.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	124.8	130.7	114.9	128.6	78.7	171.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.6	0.7	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5	0.6	0.6	0.3	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	38.8	12.0	29.9	101.8	23.8	26.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	291.2	326.6	302.4	441.8	97.9	287.4
철분(mg)	3.71	4.79	3.0	2.9	3.1	4.2	2.1	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.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				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
				· 1귀리밥 · 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) · 1파채콩나물무침 (자율)(5) · 1비엔나떡강정 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 1돼지고기버섯구이(10) · 1배추김치(9) · 1엔요(2) · 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	· 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 1곤드레나물밥/양념장(자율)(5.6) · 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) · 1갈치감자조림(자율)(5.6) · 1망고샐러드 (12.13) · 1불고기케사디아 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 1깍두기(9) · 1짜요짜요(2)	· 1수수밥 · 1묵은지등뼈탕 (9.10) · 1참치마요/싸먹는행 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 1아보카도큐브샐러드(자율) (1.2.5.6.9.12.13) · 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 1깍두기(9) · 1엑셀런트아이스크림(1.2.5)	· 1제육불고기비빔밥(5.6.10.13) · 1미니고구마피자 *(1.2.5.6.13) · 1팽이버섯된장국 (5.6.9) · 1연두부/양념장(자율)(5.6) · 1무생채(자율)(9) · 1계란후라이(1.5) · 1아침에주스	· 1잡곡밥(5) · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1김치콩나물잡채 (5.9.10) · 1미나리초무침(자율)(5.6.13.18) · 1고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1깍두기(9) · 1토마토주스 (12.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.6	701.2	715.1	802.6	786.2	782.0
탄수화물(g)			51.2	86.1	102.6	79.7	96.9	113.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.0	39.3	28.0	37.1	45.1	18.4
지방(g)			30.8	21.6	20.8	36.5	23.5	25.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	140.5	123.7	218.4	119.9	175.2	65.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.9	0.8	0.7	1.1	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.8	0.7	0.4	0.8	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	29.0	30.1	21.3	25.5	43.3	24.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	252.4	174.3	308.3	212.2	449.8	117.2
철분(mg)	3.71	4.79	5.9	15.5	2.9	2.7	5.1	3.4

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
				• 1낙지야채비빔밥 (5.6.13) • 1감자된장국 (5.6.9) • 1감자편만두 (1.5.6.10.16.18) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1청포도플리토 (13)	• 1쌀밥 • 1이북식닭곰탕 (15) • 1아몬드멸치볶음 (5.6.13) • 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1조리풍쇄이크 *(1.2.5.6)	• 1고추장주먹밥 (5.6.10) • 1해물볶음우동 (1.2.5.6.9.12.13.17.18) • 1종국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1단무지무침 • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1국물계란찜(1.9) • 1닭김치볶음 (5.6.9.13.15) • 1깍두기(9) • 1콘아이스크림 (1.2.4.5.6)	• 1목살필라프 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1고추잡채/또띠아 (2.5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1회오리감자(5.6) • 1뽕로로요구르트 (2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.6	748.9	775.1	753.3	696.6	707.1
탄수화물(g)			53.1	119.5	81.0	109.2	74.3	103.0
단백질(g)	18.92	18.92	18.2	37.0	37.7	32.2	36.3	24.3
지방(g)			28.7	11.3	36.3	19.1	28.8	21.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	206.3	145.4	361.3	104.9	314.7	105.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.3	0.6	1.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.8	0.3	0.7	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.0	15.8	40.4	17.4	19.7	21.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	262.4	140.7	595.0	218.4	264.1	93.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.4	4.3	3.1	4.5	2.9	2.0

\* 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