

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				• 1쌀밥 • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1쇠고기메추리알 장조림 (1.5.6.13.16) • 1청포묵김가루무 침(5.6) • 1배추김치(9) • 1따옴(13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1애호박전(1.5.6) • 1배추김치(9) • 1방울토마토(12) • 1굴	• 1쇠고기야채볶음 밥(5.6.13.16.18) • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1상추겉절이(5.6) • 1용가리치킨/머스 타드(1.2.5.6.16) • 1깍두기(9) • 1메로나우유 (2.13)	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1참치고추장찌개 (5.6.9.16.18) • 1숙주나물 • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1배추김치(9)	• 1햄치즈프렌치토 스트 1/2(1.2.5.6.10.13. 15.16) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1아몬드후레이크 (5.6) • 1우유(2) • 1한라봉
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.1	657.5	705.9	685.1	628.2	761.0
탄수화물(g)			51.9	102.1	79.0	95.4	64.6	104.0
단백질(g)	18.92	18.92	16.7	25.7	29.8	26.6	31.8	29.1
지방(g)			31.4	14.7	30.6	21.6	26.5	26.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	178.3	139.3	131.0	66.8	39.1	515.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.6	0.4	0.6	1.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	72.0	65.9	63.7	62.7	12.0	155.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	214.3	127.8	147.5	155.8	173.8	466.3
철분(mg)	3.71	4.79	4.4	5.8	4.0	2.7	5.1	4.3

\* 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				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				• 1수수밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1청경채나물(자율) (5.6.10.13.18) • 1깍두기(9) • 1.오레오셰이크 (선택)(1.2.5.6) • 1그린스무디(선택)	• 1청양고기마요볶음밥(소) (1.5.6.10.13) • 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1고등어김치조림(자율)(5.6.7.9) • 1분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1김말이튀김 (1.5.6.16) • 1깍두기(9) • 1요구르트(2)	• 1기장밥 • 1소면사골국 (5.6.16) • 1양배추쌈/쌈장(자율) (4.5.6.13.14) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1깍두기(9) • 1블루베리요거트 (2.13)	• 1나물비빔밥(소) (5.6.10.13) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1새우튀김샐러드 (1.2.5.6.9.12.13) • 1달래오이무침(자율) (5.6.13) • 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1매실차(13)	• 1차조밥 • 1김치냉이국 (5.6.9) • 1불어묵메추리알장조림(1.5.6.13) • 1시금치나물(자율) (5.6) • 1여니언꼬마돈까스(1.2.5.6.10) • 1깍두기(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	13.7	851.4	825.4	771.9	924.6	745.5
탄수화물(g)			48.9	86.4	129.8	91.4	124.4	69.4
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	55.5	21.5	49.5	29.4	24.3
지방(g)			33.5	32.4	25.1	21.3	33.6	40.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	201.0	356.4	162.6	139.5	164.6	181.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.5	1.0	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.5	0.6	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	25.8	27.2	16.7	14.5	56.0	14.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	290.8	388.9	291.0	350.2	256.7	167.1
철분(mg)	3.71	4.79	4.8	3.8	9.6	2.8	3.2	4.9

\* 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				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1망고샐러드 (12.13) • 1웨이감자(2.5) • 1배추김치(9) • 1감귤청포도주스 (13) • 1도시락김	• 1쌀밥 • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) • 1새우부추전 (1.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1미나리볶음밥 (2.5.6.10.15.16) • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1실곤약야채무침 (5.6.13) • 1돼지고기버섯구이(10) • 1배추김치(9) • 1청포도플리토 (13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1닭고추장볶음/파 채(5.6.13.15) • 1도토리묵양념전 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1리얼딸기우유 (2.13)	• 1잡채덮밥 (5.6.10) • 1계란국(1.9) • 1물만두튀김 (1.5.6.10.12.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1짜장소스 (5.6.10.13.16) • 1쥬시콜에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-6.0	682.7	761.4	596.4	739.5	623.5
탄수화물(g)			59.3	106.5	104.7	81.1	96.5	115.3
단백질(g)	18.92	18.92	17.0	18.5	32.9	28.8	45.7	18.8
지방(g)			23.7	22.5	21.3	17.5	17.5	10.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	153.3	151.4	48.4	152.3	326.9	87.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.6	0.4	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	32.7	78.4	11.0	15.2	30.7	28.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	241.4	236.9	233.3	175.6	451.3	109.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	3.9	3.3	1.7	4.6	5.8

\* 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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣