

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						• 1쌀밥 • 1용셀(1.2.5.6) • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17) • 1의성마늘쌈전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1비피더스(2)	• 1쌀밥 • 1던킨미미도넛 (1.2.5.6) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1두부조림 (5.6.10) • 1오리훈제/머스타드(1.2.5.6) • 1배추김치(9)	• 1스팸계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1배추김치(9) • 1포켓팝콘(2.5) • 1덴마크드링킹사과(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-1.3			706.4	729.3	693.9
탄수화물(g)			46.3			95.6	50.3	97.8
단백질(g)	18.86	18.86	18.3			30.1	41.7	24.3
지방(g)			35.4			21.4	39.6	21.9
비타민A(mg)	160.86	227.31	65.4			56.6	37.2	102.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.7	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6			0.5	0.8	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	103.2			22.0	279.4	8.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	236.8			192.6	121.5	396.3
철분(mg)	3.75	4.84	3.9			2.9	5.7	3.2

\* 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 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						• 1기장밥 • 1순두부찌개 (1.5.6.9. 10. 13) • 1고등어시래기조림(자율)(5.6.7) • 1김치어묵볶음 (1.5.6.9) • 1소금닭구이 (5. 15. 18) • 1깍두기(9) • 1젤리	• 1소고기콩나물밥 (5.6. 16) • 1참치고추장찌개 (5.6.9. 16. 18) • 1무피클(13) • 1양상추과일샐러드(자율) )(1.2.5.6. 12) • 1뿌링클치킨 (1.2.5.6. 15) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2. 13)	• 1현미밥 • 1머핀위에마카롱 (1.2.5.6) • 1열큰쇠고기열갈이국(5.6. 16) • 1만두메추리알장조림 (1.5.6. 10. 13. 16. 18) ) • 1도라지무침(자율) )(5.6. 13) • 1돈까스(ㅋㅋㅋ) )(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16) • 1배추김치(9) • 1떡(자율) )(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	12.8			914.5	722.9	796.0
탄수화물(g)			42.1			88.9	63.7	74.3
단백질(g)	18.86	18.86	16.8			28.8	41.5	20.1
지방(g)			41.1			18.9	33.9	45.6
비타민A(mg)	160.86	227.31	210.7			340.2	152.9	139.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6			1.2	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7			1.2	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	12.5			9.3	14.9	13.2
칼슘(mg)	244.29	291.96	220.1			124.6	344.8	191.0
철분(mg)	3.75	4.84	7.9			17.1	3.1	3.5

\* 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 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
						• 1장조림버터비빔밥 (1.2.5.6. 10. 13. 16) • 1매콤콩나물국(5.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1회오리감자(5.6) • 1테이크얼라이브+(13)	• 1쌀밥 • 1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) • 1아귀콩나물찜(5.6) • 1떡이썩떡갈비(5.6. 15) • 1배추김치(9) • 1빵빠레(1.2.5)	• 1치밥(2.5.6. 12. 13. 15. 18) • 1우동국물(1.2.5.6.9. 13) • 1단무지무침 • 1크림떡볶이(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) • 1배추김치(9) • 1청포도에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-10.6			630.3	663.7	635.4
탄수화물(g)			56.1			91.6	86.9	92.8
단백질(g)	18.86	18.86	16.7			25.5	31.0	24.3
지방(g)			27.1			18.1	21.5	18.8
비타민A(mg)	160.86	227.31	94.1			105.9	46.6	129.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8			0.3	1.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.4			0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	14.2			21.7	1.8	19.0
칼슘(mg)	244.29	291.96	176.3			96.0	216.2	216.6
철분(mg)	3.75	4.84	3.2			3.8	4.0	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.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