

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				• 1쌀밥 • 1오븐에구운도넛 (1.2.5.6) • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1오징어모듬떡볶음 (2.5.6.13.17) • 1의성마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9)	• 1쌀밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1콩나물볶음 (5.13) • 1크레딧너비아니 구이 (1.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1생크림요거트(2)	• 1크래미볶음밥 (1.2.5.6.10.13) • 1딸기햇케이크 (1.2.5.6.13) • 1황태채콩나물국 (5) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1아침에주스	• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라 (1.2.5.6) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9)	• 1닭죽(15) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1망고스틱 • 1초코칩스(5.6) • 1우유(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.9	865.4	638.7	666.8	706.4	567.9
탄수화물(g)			56.7	98.3	74.9	112.0	109.9	87.2
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	36.6	25.6	19.0	28.4	26.2
지방(g)			27.4	34.7	25.8	15.7	15.5	11.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	147.6	49.3	68.6	148.4	114.7	357.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	1.1	0.3	0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.3	0.4	0.5	0.4	2.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	40.4	24.4	3.6	86.2	12.7	75.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	242.8	98.1	206.1	406.8	211.5	291.4
철분(mg)	3.71	4.79	3.2	2.3	2.8	3.3	2.8	4.7

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				• 1수수밥 • 1세발나물상추무침(자율)(5.6) • 1국물불고기(5.9.10) • 1김치부추전(1.5.6.9) • 1치킨너겟(1.2.5.6.15) • 1깍두기(9) • 1오렌지	• 1카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 1근대된장국(5.6.9) • 1새송이버섯부추초무침(자율)(5.6.13) • 1새우튀김(1.5.6.9) • 1조기구이(자율)(5) • 1배추김치(9) • 1자두맛주스 • 1참치마요/마늘빵(1.2.5.6.13.16.18)	• 1기장밥 • 1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) • 1도토리묵참나물무침(자율)(5.6.13) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1오델오팜행구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1스틱김자반(5) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1쫄면(1.5.6.13) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1오향장육(5.6.10.13) • 1양파고추장아찌(5.6.13) • 1겉절이(5.6.9.13) • 1상하목장요구르트(2) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1차조밥 • 1호박고추장찌개(5.6.9.10) • 1알배추숙주찜(자율)(5.6) • 1오꼬노미야끼계란구이(1.5.6.9.10.13) • 1돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡(1.2.5.6) • 1복숭아아이스티(11)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.6	722.7	675.5	792.9	914.4	865.2
탄수화물(g)			52.3	97.5	100.5	83.2	140.4	93.7
단백질(g)	18.92	18.92	17.5	34.9	21.4	29.3	46.8	40.0
지방(g)			30.2	20.9	21.1	40.1	15.0	35.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	157.8	111.0	205.3	282.7	111.1	79.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.0	0.6	0.4	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.3	0.5	0.6	0.4	0.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.4	37.7	16.6	22.2	19.6	20.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	205.2	179.7	179.6	232.5	305.6	128.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	3.7	2.9	4.2	4.5	4.0

* 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.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 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				• 1만들어먹는주먹밥(1.5) • 1무피클(13) • 1양배추샐러드(참깨D)(1.5) • 1옛날통닭(1.5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1쌀밥 • 1중합어묵국(1.5.6.9) • 1등뼈김치찜(9.10) • 1소세지계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1블루베리스무디(2)	• 1쇠고기스프(2.5.6.13.16) • 1치즈로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1모듬피클(1.5.12.15) • 1배추김치(9) • 1팔라파메(13) • 1도시락김	• 1쌀밥 • 1불고기육개장(1.5.9.16) • 1미더덕콩나물찜(5.6.13) • 1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1오렌지에이드	• 1옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1페스츄리파배기(1.2.5.6.13) • 1두부된장국(5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1깍두기(9) • 1피크닉(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.5	773.9	680.9	956.1	676.9	660.1
탄수화물(g)			49.9	81.2	68.7	129.0	84.9	96.5
단백질(g)	18.92	18.92	19.2	41.3	43.5	36.1	28.1	28.6
지방(g)			30.8	32.3	24.2	32.9	24.8	12.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	146.3	69.4	291.4	239.9	54.7	75.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	1.1	0.5	0.3	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.8	1.2	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.0	21.1	37.0	50.2	20.0	11.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	226.7	113.8	403.0	331.9	92.6	192.0
철분(mg)	3.71	4.79	3.5	3.7	3.7	3.8	3.3	3.2

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