

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 1쌀밥 • 1오징어무국 (5.9.17) • 1아몬드명엽채조림(5.6.13) • 1오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1쌀밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1비엔나떡강정(모듬))(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1진미채조림(5.6.13.17) • 1깍두기(9) • 1월(2)	• 1참치야채죽 (5.16.18) • 1모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1무말랭이무침(5.6.13) • 1배추김치(9) • 1오프룻(2) • 1메론	• 1쌀밥 • 1고구마슈데니쉬 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국(16) • 1제육김치볶음(5.6.9.10.13) • 1너비아니전(1.5.6.10.16) • 1깍두기(9)	• 1쌀밥(소) • 1수제갈릭크로와상(1.2.5.6) • 1김자반(5) • 1볶음김치(5.9.10.13.16.18) • 1오레오오즈(2.5.6) • 1우유(2) • 1초코프리첼(1.2.5.6) • 1방울토마토(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-6.7	671.6	667.8	677.7	659.9	678.3
탄수화물(g)			53.0	63.3	97.3	108.9	56.5	115.6
단백질(g)	18.86	18.86	15.6	30.7	29.3	19.6	31.2	18.9
지방(g)			31.4	31.7	17.3	17.8	33.7	15.8
비타민A(mg)	160.86	227.31	117.0	66.1	25.0	15.2	72.1	406.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.3	0.4	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.7	0.4	0.2	0.3	0.9
비타민C(mg)	24.86	31.63	21.2	12.1	21.2	25.3	2.5	45.1
칼슘(mg)	244.29	291.96	250.1	308.7	149.2	308.2	101.0	383.6
철분(mg)	3.75	4.84	3.0	4.1	1.8	3.1	2.3	3.9

* 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 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 1수수밥 • 1참깨바움쿤편(5) • 1육개장 (1.5.9.13.16) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1건파래쪽파무침 (자율)(5.6.13) • 1어니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1김가루밥 • 1꼬지어묵잔치국 수(1.5.6.9.10.16) • 1꼬들단무지무침 • 1느타리버섯콩나 물무침(자율)(5.6) • 1버터플라이새우 튀김(1.5.6.9) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1사과즙(13)	• 1기장밥 • 1쇠고기만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1콩자반(자율)(5.6.13) • 1온두부(5) • 1양파부추무침(자 율)(5.6) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1깍두기(9) • 1마카롱(1.2.6)	• 1오므라이스(햄)/소스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1콩치김치조림(자 율)(5.9.13) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16) • 1깍두기(9) • 1샤인머스켓&애플 망고요구르트(2)	• 1차조밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1야채계란찜(1.9) • 1제육야채볶음 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1매실차(13) • 1카스테라인절미 (1.2.5.6) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	1.9	752.5	700.8	757.4	755.3	698.8
탄수화물(g)			45.5	82.5	106.1	83.7	46.6	94.7
단백질(g)	18.86	18.86	17.3	21.8	24.4	33.4	33.1	44.7
지방(g)			37.1	37.1	19.3	31.9	46.5	15.1
비타민A(mg)	160.86	227.31	114.5	54.2	84.4	113.2	128.6	192.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.2	0.5	0.6	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.3	0.4	0.7	0.5	0.8
비타민C(mg)	24.86	31.63	29.2	14.8	54.5	6.0	57.2	13.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	236.5	335.0	212.4	254.5	246.2	134.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.8	5.3	3.4	6.3	4.4	4.7

* 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.계, 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				• 1중화비빔밥 (1.5.6.9.10.17.18) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1유린기 (1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1쌀밥 • 1꽃게탕(된장) (5.6.8.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1새우부추전 (1.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1참치마요주먹밥 (1.5.16.18) • 1미니탄탄멘 (1.3.4.5.6.10) • 1고추잡채/또띠아 (2.5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1테이크얼라이브 +(13) • 1단무지	• 1쌀밥 • 1목은지등뼈탕 (9.10) • 1숙주나물 • 1오꼬노미온더치 킨(1.5.6.13.15.18) • 1깍두기(9) • 1콘아이스크림 (1.2.4.5.6)	• 1치즈오븐스파게 티 *(1.2.5.6.10.12.13 .15.16) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1양상추샐러드(참 깨0)(1.5) • 1배추김치(9) • 1포도맛쥬스(13) • 1오이피클 • 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-1.5	703.3	656.9	806.5	693.2	682.1
탄수화물(g)			49.8	73.3	76.4	126.5	66.4	96.2
단백질(g)	18.86	18.86	20.5	46.6	39.3	44.1	29.9	21.2
지방(g)			29.7	23.7	20.4	13.9	35.1	23.3
비타민A(mg)	160.86	227.31	146.1	192.7	254.9	41.4	147.9	93.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.5	1.2	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.8	0.8	0.5	0.5	1.1
비타민C(mg)	24.86	31.63	20.1	28.7	11.5	33.2	8.2	18.8
칼슘(mg)	244.29	291.96	197.5	163.9	320.9	96.0	193.7	212.9
철분(mg)	3.75	4.84	3.5	5.0	3.4	3.5	2.7	2.6

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