

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				• 1쌀밥 • 1쇠고기미역국 (16) • 1콩치김치조림 (5.9.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1깍두기(9) • 1베리믹스비요프 (2)	• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국 (5.9.17) • 1감자고추장조림 (5.6.13) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1아임리얼(13)	• 1크래미볶음밥 (1.2.5.6.10.13) • 1오븐에구운도넛 (1.2.5.6) • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 1깍두기(9) • 1썬업(13)	• 1쌀밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1닭강자간장조림 (5.6.13.15) • 1아몬드멸치볶음 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2)	• 1미니주먹밥(5) • 1쪽파크림치즈베 이글 (1.2.5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1초코책스(5.6) • 1우유(2) • 1키위
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	0.0	803.4	702.6	713.6	608.0	768.7
탄수화물(g)			42.8	58.2	80.3	86.6	66.2	95.1
단백질(g)	18.86	18.86	17.1	36.5	20.4	29.1	41.2	26.9
지방(g)			40.1	46.8	33.6	27.7	19.7	33.1
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	193.5	133.3	30.9	209.6	226.0	367.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.4	0.3	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.9	0.7	0.1	0.4	0.8	2.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	66.9	25.4	46.4	61.3	19.5	181.8
칼슘(mg)	244.29	291.96	339.5	538.6	74.8	189.4	507.9	387.0
철분(mg)	3.75	4.84	5.8	9.7	1.6	5.3	2.9	9.4

* 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				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				• 1기장밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1비름나물무침(자율)(5.6) • 1진미채조림(5.6.13.17) • 1깍두기(9) • 1오레오셰이크(1.2.5.6) • 1더덕우유(자율)(2.13)	• 1제육불고기비빔밥(5.6.10.13) • 1팽이버섯된장국(5.6.9) • 1무생채(자율)(9) • 1계란후라이(1.5) • 1모듬버섯두부구이(자율)(1.5) • 1불고기케사디아(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1유기농음료(13) • 1꿀떡	• 1잡곡밥(5) • 1국물계란찜(1.9) • 1전주물갈비(5.9.10) • 1새우살애호박볶음(자율)(9.13) • 1수제떡갈비(1.2.5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1초코링요거트(2.5.6)	• 1불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) • 1에그모닝마늘빵(1.2.5.6.13) • 1호박고추장찌개(5.6.9.10) • 1고등어김치조림(자율)(5.6.7.9) • 1오징어까스/타르타르소스(1.5.6.13.17) • 1깍두기(9) • 1샤인머스켓쥬스(13)	• 1흑미밥 • 1얼갈이순대국(2.5.6.9.10.13.16) • 1돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) • 1도토리묵무침(자율)(5.6) • 1참치마요(1.5.13.16.18) • 1오델로팜햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	10.2	931.5	776.6	763.7	743.8	744.2
탄수화물(g)			46.1	98.1	92.9	69.1	89.7	101.3
단백질(g)	18.86	18.86	22.2	52.9	49.8	51.4	29.2	33.8
지방(g)			31.6	35.1	23.3	28.8	29.1	21.2
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	257.8	410.0	190.7	495.0	61.1	132.3
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	0.7	1.4	2.0	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.8	0.9	1.2	1.1	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	33.7	16.1	41.1	52.6	18.3	40.3
칼슘(mg)	244.29	291.96	293.7	483.5	280.7	411.3	146.2	146.9
철분(mg)	3.75	4.84	5.2	3.8	6.5	8.6	3.1	3.7

* 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.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				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				• 1김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1찐순대 (2.5.6.10.13.16) • 1쌀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김말이튀김 (1.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김치전 (1.5.6.9.13) • 1연어살치즈까스/타르타르 (1.5.6.13) • 1깍두기(9) • 1요거트과일파르페(1.2.5.6.12.13)	• 1크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) • 1페스트리파빠기 (1.2.5.6.13) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1망고샐러드 (12.13) • 1배추김치(9) • 1포도맛쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1깍두기(9) • 1블루베리스무디(2)	• 1옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1탱글미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) • 1맑은콩나물국(5.9) • 1계란후라이(1.5) • 1깍두기(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	4.5	767.3	843.5	842.8	687.2	617.3
탄수화물(g)			54.1	126.5	96.6	120.8	58.8	97.8
단백질(g)	18.86	18.86	15.7	25.0	41.5	20.2	37.0	22.1
지방(g)			30.2	18.6	32.5	27.0	32.7	13.5
비타민A(㎍ RAE)	160.86	227.31	167.4	96.0	156.1	199.1	321.1	64.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.3	0.2	1.0	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.5	0.7	0.3	0.9	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	18.2	27.2	26.4	8.8	18.4	10.3
칼슘(mg)	244.29	291.96	253.7	217.5	392.6	102.3	377.0	179.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.4	10.4	4.4	1.8	3.4	1.9

* 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