

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> 1쌀밥 1물만두국 (1.5.6.10.16.18) 1연두부/양념장 (5.6) 1오징어떡볶음 (5.6.13.17) 1배추김치(9) 1바나나우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1감치콩나물죽 (5.6.9.13) 1생크림빵(2.5.6) 1오복채무침 1깍두기(9) 1샤인머스켓 1그레놀라우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1쌀밥 1팽이버섯된장국 (5.6.9) 1제육야채볶음 (5.6.10.13) 1도톰해물동그랑땡전 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 1배추김치(9) 1도핑시리얼요거트(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 1데니쉬핫도그 (1.2.5.6.10.16) 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) 1배추김치(9) 1초코썬스(5.6) 1우유(2) 1키위
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-7.6		676.9	511.3	696.3	773.3
탄수화물(g)			55.2		93.5	90.3	79.2	102.2
단백질(g)	18.86	18.86	19.3		33.6	15.8	45.5	33.1
지방(g)			25.5		17.0	9.9	21.4	26.6
비타민A(mg)	160.86	227.31	321.1		206.4	109.7	665.7	302.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9		0.8	0.3	1.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	1.2		0.5	0.4	1.6	2.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	69.8		4.3	7.1	71.3	196.3
칼슘(mg)	244.29	291.96	334.1		279.8	256.4	397.3	403.0
철분(mg)	3.75	4.84	4.5		4.3	1.6	6.1	6.2

* 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 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> 1짬뽕 (1.5.6.9.10.13.17.18) 1각독단무지무침 1고추잡채/꽃빵 (자율) (5.6.10.12.13.18) 1깨바로우탕수육 (1.5.6.10.11.13) 1배추김치(9) 1요거타임(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1현미밥 1종합어묵국 (1.5.6.9) 1버섯들깨탕(자율) 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) 1고추된장무침(자율) (5.6) 1진미채조림 (5.6.13.17) 1배추김치(9) 1꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> 1떡갈비김치볶음밥 (5.6.9.10.13.15.16.18) 1연근곤드레나물밥(자율) (5.6.13) 1맑은콩나물국 (5.9) 1갈치감자조림(자율) (5.6) 1통등심커튼릿꼬치 (1.2.5.6.12.13.15) 1깍두기(9) 1카페제셀러드 (1.2.5.6.12) 1요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1차조밥 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) 1숙주미나리무침(자율) 1치즈물닭새 (1.2.5.6.9.12.13.15) 1오꼬노미야끼계란구이 (1.5.6.9.10.13) 1배추김치(9) 1쭈쭈바(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	7.1		839.9	785.0	711.1	743.1
탄수화물(g)			44.7		117.7	102.0	46.6	79.2
단백질(g)	18.86	18.86	20.1		35.8	39.4	29.3	50.8
지방(g)			35.2		27.5	23.3	45.6	24.5
비타민A(mg)	160.86	227.31	204.5		197.3	209.3	111.4	299.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7		0.6	0.8	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6		0.9	0.4	0.3	0.7
비타민C(mg)	24.86	31.63	18.5		31.1	11.2	20.8	10.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	232.8		303.8	144.8	250.9	231.5
철분(mg)	3.75	4.84	4.9		10.7	2.6	2.8	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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					· 1쌀밥 · 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) · 1어묵콩나물찜 (1.5.6) · 1김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 1깍두기(9) · 1매실차(13)	· 1감가루밥 · 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) · 1마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 1새우부침만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 1배추김치(9) · 1쥬시콜(13)	· 1쌀밥 · 1참치알갈이국 (5.9.16.18) · 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) · 1옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1허쉬아이스크림 (1.2.5)	· 1제육꾸꾸미덮밥 (5.6.10.13) · 1탕글미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 1두부된장국 (5.6.9) · 1계란후라이(1.5) · 1배추김치(9) · 1샤인머스켓쥬스 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	9.7		916.4	904.4	665.0	669.5
탄수화물(g)			51.1		111.9	148.3	69.1	67.8
단백질(g)	18.86	18.86	15.4		33.7	30.0	22.3	33.5
지방(g)			33.6		33.9	20.9	32.9	28.4
비타민A(mg)	160.86	227.31	99.5		73.3	80.0	179.5	65.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5		0.4	0.3	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.4		0.3	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	30.8		4.6	90.7	18.1	10.0
칼슘(mg)	244.29	291.96	190.3		195.2	205.6	217.6	142.7
철분(mg)	3.75	4.84	4.0		4.8	4.8	2.7	3.6

* 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