

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
				• 1쌀밥 • 1쇠고기미역국 (16) • 1매추리알장조림 (1.5.6.13.14.16.18) • 1오징어브로컬리 숙회 (5.6.13.14.16.17.18) • 1배추김치(9.13) • 1허쉬드링크(2)	• 1쌀밥 • 1낙지수제비국 (5.6.9.13.14.16.18) • 1숙주나물 • 1오리불고기(5.6) • 1배추김치(9.13) • 1초코링비요트(2)	• 1오른에구운도넛 (1.2.5.6) • 1불고기샐러드 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) • 1김자반(13) • 1배추김치(9.13) • 1우유(2) • 1아몬드후레이크 (5.6.13.14) • 1메론	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10.13) • 1야채계란찜 (1.9.13) • 1크레잇너비아니 구이 (1.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9.13)	• 1쇠고기우영볶음 밥(5.6.13.16.18) • 1말기팜사라다빵 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1미소된장국 (5.6.9.13.18) • 1배추김치(9.13) • 1세가지맛아몬드 • 1체리 (1.2.5.6.13.14)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-3.2	658.2	648.3	797.3	683.2	691.8
탄수화물(g)			51.0	92.5	76.6	78.7	96.1	111.2
단백질(g)	18.86	18.86	20.7	42.2	33.4	38.3	40.1	30.7
지방(g)			28.3	14.5	24.2	42.1	15.5	15.8
비타민A(mg)	160.86	227.31	238.4	244.7	139.7	617.4	119.6	70.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.4	0.8	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	1.1	0.7	0.5	2.7	1.0	0.7
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.2	17.2	15.0	77.6	6.8	19.6
칼슘(mg)	244.29	291.96	242.8	142.1	293.8	380.6	165.5	232.1
철분(mg)	3.75	4.84	5.0	3.9	3.6	7.9	5.4	4.3

* 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				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
				• 1기장밥 • 1스크램블/고기볶음 (1.5.6.9.10.13.14.16.18) • 1매콤콩나물국 (5.9.13) • 1가지무침(자율) (5.6.13.14.16.18) • 1김자반(13) • 1볶음김치 (5.9.13.18) • 1오뎅오팡햄구이 (2.5.6.10) • 1깍두기(9.13) • 1매실차(13)	• 1참치생야채비빔밥(5.6.13.18) • 1얼갈이된장국 (5.6.9.13.18) • 1머위대들깨볶음(자율) (5.6.14.16.18) • 1계란후라이(1.5) • 1불고기케사디아 (2.5.6.10.12.13.14.16.18) • 1오이소박이 (5.6.14.16.18) • 1요구르트(2)	• 1흑미밥 • 1떡국/김가루 (1.9.13) • 1돼지고기두루치기 (5.6.10.13.14.16.18) • 1새우까스/타르타르 (1.2.5.6.9.13.14.16.18) • 1배추김치(9.13) • 1티코아이스크림 (1.2.5) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율) (5.6.18)	• 1김가루주먹밥(13) • 1김치비빔국수 (5.6.9.13) • 1꼬지어묵국 (1.5.6.9.10.13.14.16.18) • 1느타리버섯콩나물무침 (5.6.14.16.18) • 1훈연소세지 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1얼무김치(9) • 1강글주스(5.13)	• 1현미밥 • 1육개장(5.9.16) • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1고춧잎나물(자율)) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1제리보
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-4.6	630.1	679.3	709.8	727.9	681.8
탄수화물(g)			52.6	79.3	84.4	93.9	104.2	98.3
단백질(g)	18.86	18.86	19.6	40.0	33.6	30.2	33.7	34.2
지방(g)			27.8	20.2	24.8	26.4	21.4	15.3
비타민A(mg)	160.86	227.31	253.1	348.3	341.1	196.8	287.6	91.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.5	0.5	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.8	1.0	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	24.2	15.2	24.1	18.2	57.1	6.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	212.4	177.1	407.6	149.9	202.4	125.2
철분(mg)	3.75	4.84	4.0	4.4	4.9	3.3	4.4	3.1

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
				• 1김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) • 1셀프참치까나페 (1.2.5.6.13.16.18) • 1양상추샐러드(키위)(1.5.6.13.16) • 1깍두기(9.13) • 1사과즙(13) • 1페스츄리컵스프(1.2.5.6.13.16)	• 1쌀밥 • 1스팸김치찌개 (5.6.9.10.13) • 1아귀콩나물찜 (5.6.14.16.18) • 1도토리묵그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9.13) • 1망고스무디 *(2.13)	• 1보리밥(소)/고추장(5.6.13) • 1바지락칼국수 (5.6.9.13.14.16.18) • 1왕교자편만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1열무김치(9) • 1포도맛쥬스(5.13) • 1단무지	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1두부조림 (5.6.10.14.16.18) • 1떡갈비/와사비양파채 (5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9.13) • 1팽또아(1.2.5)	• 1소고기콩나물밥 (5.6.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1참쌀팔파배기 (1.2.5.6) • 1깍두기(9) • 1피크닉(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-2.9	711.7	672.8	666.8	794.7	643.9
탄수화물(g)			56.0	119.3	79.7	127.4	20.8	86.3
단백질(g)	18.86	18.86	18.3	23.7	37.9	21.7	41.6	17.1
지방(g)			25.7	17.2	23.8	9.2	17.2	20.9
비타민A(mg)	160.86	227.31	150.6	156.5	370.5	156.2	33.0	36.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.3	0.4	0.5	0.1	0.5	0.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.9	0.6	0.2	0.4	0.2
비타민C(mg)	24.86	31.63	16.4	25.4	21.6	8.4	20.0	6.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	149.6	96.4	290.9	121.5	166.9	72.1
철분(mg)	3.75	4.84	4.3	5.4	6.7	3.8	4.2	1.6

* 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