

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				• 1쌀밥 • 1김치수제비국 (5.6.9) • 1참치마요/도시락 김(1.5.13.16.18) • 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16)) • 1깍두기(9) • 1복숭아요플레(2)	• 1쌀밥 • 1허니버터카스테 라(1.2.5.6) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9)	• 1전복삼계죽 (15.18) • 1갈거리토스트 (1.2.5.6.10.15.16) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1배1/4 • 1월(2)	• 1쌀밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1계란장조림 (1.5.6.13) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1요거트(2)	• 1간장계란밥(1.5) • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1용가리치킨/머스 타드(1.2.5.6.16) • 1깍두기(9) • 1사과즙(13) • 1배배로(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-1.3	643.0	688.6	704.7	756.4	756.8
탄수화물(g)			46.5	102.4	47.5	97.8	83.9	78.7
단백질(g)	18.86	18.86	17.4	23.0	28.6	32.3	37.8	31.8
지방(g)			36.2	16.5	40.4	20.6	28.1	36.2
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	101.7	24.3	114.1	144.3	119.1	106.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.2	0.6	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.2	0.7	0.7	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	23.2	36.3	2.2	22.2	7.0	48.5
칼슘(mg)	244.29	291.96	182.2	155.9	74.8	298.2	208.3	173.7
철분(mg)	3.75	4.84	3.1	1.3	4.0	3.4	3.0	3.8

* 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.아
황산류, 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 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				• 1차조밥 • 1미니고구마피자 ★(1.2.5.6.13) • 1쇠고기미역국 (16) • 1탕평채(자율))(1.5.16) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1깍두기(9) • 1요구르트(2)	• 1청양고기마요볶음밥(1.5.6.10.13) • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1삼치곤드레조림 (자율)(5.6.13) • 1로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1새우부침만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) • 1배추김치(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1흑미밥 • 1델리만쥬 (1.2.5.6.14) • 1묵은지등뼈탕 (9.10) • 1국물계란찜(1.9) • 1오이도라지초무 침(자율)(5.6.13) • 1논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) • 1깍두기(9) • 1골라먹는떡(자율))(1.2.5.6)	• 1짬뽕 (1.5.6.8.9.10.17.18) • 1닭가슴살겨자냉 채(자율))(1.2.5.6.8.13.15) • 1탕수육맛초킹 (1.5.6.10.13.18) • 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1아임리얼(13) • 1단무지	• 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 1소고기가지밥(자 율)(5.6.16) • 1참치열갈이국 (5.9.16.18) • 1시래기된장조림 (자율)(5.6.13) • 1뿌링클소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16)) • 1배추김치(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6) • 1딸바라떼(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	11.7	765.7	882.7	853.9	755.6	758.0
탄수화물(g)			48.2	69.7	108.5	108.2	106.8	90.9
단백질(g)	18.86	18.86	18.8	36.5	36.3	51.0	37.4	28.0
지방(g)			33.0	36.9	33.9	22.5	22.9	31.2
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	260.1	74.6	326.5	237.3	548.5	113.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.8	0.8	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.6	0.6	1.0	0.5	0.6
비타민C(mg)	24.86	31.63	35.2	7.1	26.7	9.0	77.0	56.1
칼슘(mg)	244.29	291.96	268.0	216.0	487.2	257.6	200.5	178.8
철분(mg)	3.75	4.84	4.5	3.4	3.4	4.7	8.3	2.8

* 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.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				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
				• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1또띠아와퍼 (1.2.5.6.12.13.16) • 1새우샐러드 (1.2.5.6.9.12.13) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1양념감자(5.6) • 1포도맛주스(13)	• 1쌀밥 • 1바지락순두부찌 개(1.5.6.13.18) • 1콩나물볶음 (5.13) • 1깡뚬후 (5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1빵빠레(1.2.5)	• 1스팸계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1마라상귀 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16) • 1단무지감가루우 침 • 1배추김치(9) • 1따옴(13)	• 1쌀밥 • 1이북식닭곰탕 (15) • 1연두부/양념장 (5.6) • 1두툼너비아니/와 사비양파채 (1.5.6.10.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1핫초코(2.5.6)	• 1콩나물밥/양념장 (5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1스틱등심카츠 (1.5.6.10.12.13.16) • 1깍두기(9) • 1샤인머스켓주스 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	9.7	973.4	741.8	742.3	697.4	788.3
탄수화물(g)			46.6	113.9	102.9	108.9	70.9	54.4
단백질(g)	18.86	18.86	15.9	41.0	35.5	25.7	37.9	13.9
지방(g)			37.4	38.6	19.4	21.5	28.5	52.8
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	156.7	215.4	75.9	129.8	311.8	50.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.7	0.5	0.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.5	0.5	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	32.9	41.0	14.1	101.5	4.3	3.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	295.8	328.2	206.5	206.2	647.9	90.3
철분(mg)	3.75	4.84	14.0	5.1	52.4	5.5	4.8	2.3

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