

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				• 1쌀밥 • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1쇠고기계란장조림(1.5.6.13.16) • 1굴소스어묵볶음(1.5.6.13.18) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1쌀밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1오징어콩나물찜(5.6.17) • 1너비아니전(1.5.6.10.16) • 1배추김치(9) • 1요거트(2)	• 1마들렌도너츠 (1.2.5.6.10.12.16) • 1고구마단호박샐러드 *(1.2.5.6.12.13.15) • 1김자반(5) • 1후레이크(5.6) • 1우유(2) • 1바나나	• 1쌀밥 • 1호박된장찌개(5.6.9) • 1미더덕콩나물찜(5.6.13) • 1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1따옴(13)	• 1쇠고기볶음밥(5.6.13.16.18) • 1샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1미소된장국(5.6.9) • 1깍두기(9) • 1샤인머스켓 • 1비피더스(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-1.5	698.3	640.5	769.2	707.3	727.4
탄수화물(g)			53.5	92.4	86.0	108.5	84.4	101.1
단백질(g)	18.86	18.86	18.9	39.5	32.1	33.5	27.4	34.0
지방(g)			27.6	17.3	17.6	23.5	29.5	20.3
비타민A(mg)	160.86	227.31	176.5	141.7	94.4	360.7	64.7	221.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.3	0.2	0.2	0.6	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.8
비타민C(mg)	24.86	31.63	31.7	15.9	5.0	43.4	77.1	16.9
칼슘(mg)	244.29	291.96	267.6	299.0	219.1	307.3	150.5	362.2
철분(mg)	3.75	4.84	3.5	4.8	1.9	3.2	4.1	3.7

* 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.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				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				• 1수수밥 • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1온두부(자율)(5) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1고구마향박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1깍두기(9) • 1티라미슈찰싹떡 (2.5.6)	• 1보리밥(소)/고추장(5.6.13) • 1잔치국수 (1.5.6.9) • 1김치무침(9) • 1고사리나물(자율)(5.6) • 1무생채(자율)(9) • 1닭다리장각구이 (5.6.12.13.15.18) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1잡곡밥(5) • 1탕평채(자율)(1.5.16) • 1국물불고기 (5.9.10) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1용가리치킨/머스타드(1.2.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6) • 1그린스무디(자율)	• 1행참치마요주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1장어탕(자율) • 1분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1오징어튀김 (1.5.6.17) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르트(2)	• 1기장밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) • 1야채계란찜(1.9) • 1브로컬리/다시마쌈/초장(자율) (5.6.13) • 1깍두기(9) • 1콘아이스크림 (1.2.4.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	0.7	733.7	686.5	701.5	769.7	729.4
탄수화물(g)			49.3	92.6	106.0	69.9	115.0	61.4
단백질(g)	18.86	18.86	16.9	19.5	31.0	39.5	27.4	35.1
지방(g)			33.8	30.1	13.0	30.7	22.5	39.1
비타민A(mg)	160.86	227.31	195.7	127.0	107.4	282.7	131.8	329.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.3	0.9	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.5	0.8	0.4	0.4	0.9
비타민C(mg)	24.86	31.63	15.3	16.6	9.3	12.9	22.9	15.0
칼슘(mg)	244.29	291.96	282.0	223.6	175.1	380.9	358.8	271.8
철분(mg)	3.75	4.84	3.7	2.7	3.3	3.2	5.1	4.1

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				• 1새우튀김알밥 (1.5.6.9.13) • 1두부된장국 (5.6.9) • 1매운꼬지어묵 (1.5.6.12.13.15) • 1웨이감자(2.5) • 1깍두기(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1돼지불고기(간장) (5.6.10.12.13.18) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1빵또아(1.2.5)	• 1크래미볶음밥 (1.2.5.6.10.13) • 1마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1궤바로우탕수육 /소스 (1.5.6.10.11.13) • 1깍두기(9) • 1포도맛쥬스(13) • 1단무지	• 1쌀밥 • 1등뼈돼지국밥 (5.6.9.10.13.15.16) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) • 1꼬마부시빵/초코 팬(1.2.5.6.13) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1테이크얼라이브 +(13) • 1오이피클
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-4.6	634.5	740.9	707.9	658.0	688.2
탄수화물(g)			46.2	91.6	55.9	95.7	66.3	87.1
단백질(g)	18.86	18.86	17.4	21.0	44.4	26.3	41.3	15.8
지방(g)			36.4	20.8	39.4	23.8	23.2	31.5
비타민A(mg)	160.86	227.31	146.7	72.5	266.2	36.6	170.6	187.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	1.0	0.2	0.8	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.4	0.7	0.3	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	18.2	13.7	19.5	31.8	14.6	11.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	243.9	224.4	209.8	237.3	367.5	180.6
철분(mg)	3.75	4.84	3.1	2.9	3.2	3.9	4.1	1.6

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