

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 1쌀밥 • 1닭미역국 (5.6.15) • 1사태김치볶음 (9.10.13) • 1두부구이/양념장 (5.6) • 1깍두기(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1비엔나멸치볶음 (2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1월(2)	• 1간장계란밥(1.5) • 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1깍두기(9) • 1말바라떼(13) • 1단감		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	9.2	801.9	776.9	777.2		
탄수화물(g)			54.3	106.1	89.5	121.3		
단백질(g)	18.86	18.86	20.1	44.1	45.2	27.9		
지방(g)			25.6	20.8	26.0	19.6		
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	101.6	165.3	24.8	114.7		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.4	0.4		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.7	0.7	0.6		
비타민C(mg)	24.86	31.63	20.6	2.8	28.8	30.4		
칼슘(mg)	244.29	291.96	265.3	350.3	211.0	234.6		
철분(mg)	3.75	4.84	3.8	3.0	4.7	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.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				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>1수수밥</li> <li>1부대찌개</li> </ul> (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) <ul style="list-style-type: none"> <li>1시금치나물(자율)</li> <li>1순살로제짬뽕</li> <li>1부추깻잎전</li> <li>1깍두기(9)</li> <li>1샤인머스켓주스(선택)(13)</li> <li>1사과비트주스(선택)(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1돈까스마요덮밥</li> <li>1강황나물밥(자율)</li> <li>1불고기조각피자</li> <li>1김치어묵국</li> <li>1갈치강자조림(자율)</li> <li>1납작비빔만두</li> <li>1깍두기(9)</li> <li>1상하목장요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1잡곡밥(5)</li> <li>1딸기허니버터브레드(2.5.6.13)</li> <li>1쇠고기장터국밥</li> <li>1버섯들깨탕(자율)</li> <li>1등갈비구이</li> <li>1국물계란찜(1.9)</li> <li>1배추김치(9)</li> </ul>		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	6.3	746.8	756.4	789.3		
탄수화물(g)			56.3	104.7	115.6	97.4		
단백질(g)	18.86	18.86	19.3	40.3	34.9	33.7		
지방(g)			24.5	17.2	17.2	27.0		
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	125.8	157.8	103.0	116.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.5	0.4	0.5		
비타민C(mg)	24.86	31.63	21.3	16.8	15.4	31.6		
칼슘(mg)	244.29	291.96	232.6	177.1	391.2	129.3		
철분(mg)	3.75	4.84	3.0	3.9	2.5	2.7		

\* 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.잰

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 1나물비빔밥(소) (5.6.10.13) • 1잔치국수 (1.5.6.9) • 1단무지김가루무침 • 1닭봉구이 (5.6.12.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1감귤주스(13)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1치즈오븐스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1모닝빵/딸기빵 (1.2.5.6.13) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	0.6	727.7	719.3			
탄수화물(g)			62.4	110.9	112.3			
단백질(g)	18.86	18.86	18.7	36.6	30.3			
지방(g)			18.9	13.5	16.5			
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	146.2	193.4	99.1			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.4	0.3			
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.5	1.0			
비타민C(mg)	24.86	31.63	36.8	36.6	37.0			
칼슘(mg)	244.29	291.96	154.0	108.7	199.2			
철분(mg)	3.75	4.84	3.0	3.0	3.0			

\* 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