

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				• 1쌀밥 • 1낙지수제비국 (5.6.9) • 1콩치김치조림 (5.9.13) • 1참치마요/도시락 김(1.5.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1아임리얼(13)	• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국 (5.9.17) • 1연두부/양념장 (5.6) • 1비엔나떡강정(모 듬) (2.5.6.10.12.13.1 5.16) • 1배추김치(9) • 1따옴(오렌지) (12.13)	• 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) • 1갈릭햄치즈토스 트 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1오이지무침 • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1하루견과		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-7.1	645.3	682.0	677.7		
탄수화물(g)			56.3	97.9	110.4	73.9		
단백질(g)	18.86	18.86	15.5	22.8	25.7	28.9		
지방(g)			28.2	18.5	15.4	28.9		
비타민A(mg)	160.86	227.31	55.2	22.7	32.3	110.8		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.2	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.3	0.2	0.3	0.4		
비타민C(mg)	24.86	31.63	33.4	40.0	47.5	12.8		
칼슘(mg)	244.29	291.96	248.6	244.4	114.4	387.1		
철분(mg)	3.75	4.84	3.7	5.7	1.9	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.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				09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 1잡곡밥(5) 1건새우아욱국(5.6.9) 1오향장육(5.6.10.13) 1폴면야채무침(5.6) 1겉절이(자율)(5.6.9.13) 1워터젤리 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) 1논꽃치즈파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) 1돼지고기창국장찌개(자율)(5.9.10) 1케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 1훈연소세지(1.2.5.6.10.12.15.16) 1배추김치(9) 1하루요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 1흑미밥 1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) 1참나물무침(자율)(5.6) 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) 1연어살치즈까스/타르타르(1.5.6.13) 1배추김치(9) 1복숭아아이스티(11) 1송편 		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-4.2	633.1	855.4	578.2		
탄수화물(g)			57.8	103.7	111.9	81.5		
단백질(g)	18.86	18.86	19.1	30.8	39.4	27.8		
지방(g)			23.2	9.3	28.7	14.9		
비타민A(mg)	160.86	227.31	127.6	196.0	160.8	26.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.4	1.5	0.2		
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.5	21.3	54.4	6.7		
칼슘(mg)	244.29	291.96	205.8	264.8	240.1	112.4		
철분(mg)	3.75	4.84	3.4	3.4	4.5	2.3		

* 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.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 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)
				• 1스팸짜글이덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) • 1꼬지여묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1계란후라이(1.5) • 1깍두기(9) • 1포도맛쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18)) • 1등뼈김치찜 (9.10) • 1매호박전(1.5.6) • 1깍두기(9) • 1허쉬아이스크림 (1.2.5)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-2.8	675.7	721.8			
탄수화물(g)			45.0	83.1	74.7			
단백질(g)	18.86	18.86	16.7	28.5	30.1			
지방(g)			38.3	27.0	32.7			
비타민A(mg)	160.86	227.31	113.6	74.8	152.4			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.6			
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.5	0.5			
비타민C(mg)	24.86	31.63	20.3	23.3	17.3			
칼슘(mg)	244.29	291.96	224.6	270.8	178.5			
철분(mg)	3.75	4.84	2.9	3.7	2.1			

* 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