

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				• 1쌀밥 • 1블랙퀴마들렌 (1.2.5.6) • 1오징어무국 (5.9.17) • 1간장불고기 (5.6.10.12.13.18) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1깍두기(9)	• 1쌀밥 • 1몽슈슈롤케이크 (1.2.5.6) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1숙주나물 • 1오리불고기(5.6) • 1깍두기(9)	• 1바지락죽 (5.6.18) • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1고구마닭가슴살 샐러드 (1.5.12.13.15) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1딸기 • 1비피더스(2)	• 1쌀밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1연두부/양념장 (5.6) • 1돈육콩나물김치 볶음(5.6.9.10) • 1깍두기(9) • 1요거트(2)	• 1갈릭햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1아몬드후레이크 (5.6) • 1우유(2) • 사과 • 1초코프리첼 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	4.4	756.7	776.2	844.8	646.4	727.9
탄수화물(g)			58.1	106.2	78.7	149.9	91.7	111.7
단백질(g)	18.86	18.86	18.4	40.9	28.5	44.1	35.9	20.6
지방(g)			23.5	16.4	37.1	7.4	13.4	22.3
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	138.1	8.9	106.3	155.8	60.0	359.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.4	0.8	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.3	0.6	0.7	0.5	1.2
비타민C(mg)	24.86	31.63	42.9	6.9	12.4	142.5	9.1	43.5
칼슘(mg)	244.29	291.96	252.8	81.0	140.8	404.1	234.2	403.8
철분(mg)	3.75	4.84	4.2	2.3	3.3	10.2	2.4	2.6

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				• 1현미밥 • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1온두부/양념장 (자율)(5) • 1닭김치볶음 (5.6.9.13.15) • 1한입떡갈비/와사 비양파채 (5.6.10.13.15.16.18) • 1각두기(9) • 1자두쥬스	• 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1소고기취나물밥 (자율)(5.6.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1꽃게탕(자율))(8.9) • 1무피클(13) • 1계란후라이(1.5) • 1뿌링클치킨 (1.2.5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1차조밥 • 1닭곰탕(15) • 1오징어초무침(자 율)(5.6.13.17) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1스크램블애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1고구마함박스테 이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1각두기(9) • 1스탁감자반(5) • 1망고/자몽에이드 (13)	• 1쌀밥(소) • 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1잔새우무조림 (5.6.9) • 1꼬들단무지무침 • 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1치즈볼 (1.2.5.6.17) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1초코예뽕(선택))(2) • 1미숫가루두유(선택))(5)	• 1흑미밥 • 1붕어빵(1.2.5.6) • 1육개장(5.9.16) • 1세발나물무침(자 율)(5.6) • 1제육야채볶음 (5.6.10.13) • 1의성마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	6.2	756.2	706.7	770.1	778.9	805.2
탄수화물(g)			55.7	96.6	98.9	120.0	102.9	105.6
단백질(g)	18.86	18.86	19.9	34.3	48.4	25.1	30.9	48.9
지방(g)			24.4	24.2	10.7	20.2	27.6	19.6
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	108.8	99.9	170.8	112.3	110.1	51.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.2	0.5	0.4	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.4	0.9	0.4	0.5	0.4
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.5	10.8	8.3	65.7	29.7	23.0
칼슘(mg)	244.29	291.96	178.8	139.3	180.7	100.3	386.4	87.1
철분(mg)	3.75	4.84	3.3	3.3	3.6	3.9	3.4	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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				• 1쌀밥 • 1호빵 (1.2.5.6.10.16) • 1두부된장국 (5.6.9) • 1미더덕콩나물찜 (5.6.13) • 1꼬마돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1뽀로로요구르트 (2)	• 1쌀밥 • 1전주식콩나물국 밥(5.9.17) • 1김치고기찜만두 (1.5.6.10.16.18) • 1통등심돈까스/소 스 (100g)(1.2.5.6.10. 12.13.16) • 1배추김치(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1치밥 (2.5.6.12.13.15.18) • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1햄양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1돼지갈비큐브구 이 (5.6.10.12.13.16.1 8) • 1배추김치(9) • 1사과즙(13)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1소세지계란말이 (1.2.5.6.9.10.15.1 6) • 1배추김치(9) • 1녹차라떼(2)	• 1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1테이크얼라이브 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	3.6	663.8	731.3	900.5	785.4	643.2
탄수화물(g)			57.4	91.6	106.1	123.3	92.9	109.9
단백질(g)	18.86	18.86	17.3	21.9	35.0	43.8	37.3	19.6
지방(g)			25.3	22.0	17.1	22.8	28.3	12.3
비타민A(㎍ RAE)	160.86	227.31	138.2	20.6	187.6	111.0	313.2	58.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.4	1.0	1.4	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.5	0.4	0.5	0.8	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	22.7	6.2	12.2	58.4	21.2	15.3
칼슘(mg)	244.29	291.96	252.7	148.0	363.9	192.2	461.0	98.6
철분(mg)	3.75	4.84	3.2	2.9	3.4	2.2	4.4	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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣