

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				• 1쌀밥 • 1오징어무국 (5.9. 17) • 1쇠고기계란장조림 (1.5.6. 13. 16) • 1연두부/양념장 (5.6) • 1배추김치(9) • 1뽕피침	• 1쌀밥 • 1얼큰쇠고기열갈 이국(5.6. 16) • 1오리불고기(5.6) • 1베어컨스크램블 애그 (1.2.5.6. 10. 15. 16) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1단호박죽(13) • 1생크림빵(2.5.6) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2. 13) • 1카프레제샐러드 (1.2.5.6. 12) • 1닥터유단백질바 (5.6) • 1도시락김	• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9. 16) • 1참치김치볶음 (5.9. 13. 16. 18) • 1두부구이/양념장 (5.6) • 1깍두기(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6)	• 1쇠고기야채죽 (5.6. 16) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1후레이크(5.6) • 1우유(2) • 1단감
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-5.4	616.0	775.2	727.8	706.2	577.1
탄수화물(g)			50.0	60.6	66.4	117.3	71.2	105.1
단백질(g)	18.86	18.86	16.3	35.4	35.6	24.9	23.4	18.0
지방(g)			33.7	23.5	39.0	17.8	35.3	10.2
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	212.6	48.6	205.3	571.6	73.1	164.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5	0.4	0.5	0.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.5	0.9	1.0	0.5	0.6
비타민C(mg)	24.86	31.63	24.4	8.3	31.7	51.4	10.3	20.1
칼슘(mg)	244.29	291.96	291.6	141.0	354.5	471.4	207.3	283.6
철분(mg)	3.75	4.84	3.7	4.5	4.8	3.5	3.3	2.4

* 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.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 1흑미밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1버섯들깨탕(자율) • 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) • 1오꼬노미온더치킨(1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1망고스틱 	<ul style="list-style-type: none"> • 1고체카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1세발나물무침(자율)(5.6) • 1납작비빔만두 (1.5.6.13) • 1꼬마돈까스 (1.5.6.10.12) • 1갈치카레구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1따옴(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1잡곡밥(5) • 1고구마빵 (1.2.5.6) • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1오징어브로컬리숙회(자율)(5.6.13.17) • 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1오뎅오판행구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1나물비빔밥(소)(5.6.10.13) • 1꼬지어묵육부우동 (1.2.5.6.9.10.13.16) • 1단무지김가루무침 • 1아보카도큐브샐러드(자율)(1.2.5.6.9.12.13) • 1통새우꼬치튀김 (5.9.13) • 1파김치(자율)(5.6.9.13) • 1테이크얼라이브(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1흑미밥 • 1나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.15.16.17.18) • 1달래오이무침(자율)(5.6.13) • 1참치마파두부 (5.6.12.13.16.18) • 1연양식바싹불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1생딸기요거트 (2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	7.5	729.1	796.9	778.3	841.0	720.7
탄수화물(g)			51.0	92.8	98.4	96.6	132.0	70.5
단백질(g)	18.86	18.86	18.0	36.7	20.7	44.2	41.7	30.0
지방(g)			31.0	22.8	35.9	23.1	15.7	34.7
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	139.2	123.1	78.3	161.6	219.7	113.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.6	0.6	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.5	0.3	0.9	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	37.8	8.9	68.7	29.3	45.7	36.6
칼슘(mg)	244.29	291.96	233.9	121.5	176.4	210.8	332.6	328.0
철분(mg)	3.75	4.84	3.5	2.9	3.5	3.9	4.0	3.4

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				• 1짜장면 (2.5.6.10.13.16) • 1과일샐러드 (1.2.4.5.6.12.13) • 1유린기 (1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1샤인머스켓주스 (13) • 1단무지	• 1쌀밥 • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 1옥수수콘버터구이(1.2.5.13) • 1배추김치(9) • 1오레오조리퐁셰이크(1.2.5.6)	• 1장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1사각불고기피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1청포도플리토 (13)	• 1쌀밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 1견새우애호박전 (1.5.6.9) • 1배추김치(9) • 1콘아이스크림 (1.2.4.5.6)	• 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1된장찌개(5.6.9) • 1참치마요/도시락김(1.5.13.16.18) • 1계란후라이(1.5) • 1깍두기(9) • 1감귤주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	6.8	762.1	787.5	702.2	832.9	754.8
탄수화물(g)			50.4	136.7	84.0	80.2	110.1	78.5
단백질(g)	18.86	18.86	18.6	46.4	40.3	41.7	30.0	22.7
지방(g)			30.9	6.4	34.0	22.7	31.7	38.9
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	239.0	115.0	462.6	109.9	443.5	64.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.7	1.5	0.5	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.7	0.4	0.8	0.8	0.9	0.6
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.3	59.5	12.3	9.0	27.0	28.7
칼슘(mg)	244.29	291.96	315.8	142.6	507.1	321.1	469.2	139.0
철분(mg)	3.75	4.84	4.1	3.3	4.6	4.3	5.2	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