

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
				• 1쌀밥 • 1사과잼와플 (1.2.5.6.13) • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1오징어모듬떡볶음 (2.5.6.13.17) • 1의성마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9)	• 1쌀밥 • 1계란국(1.9) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1오리훈제/머스타드/쌈무(1.2.5.6) • 1애호박전(1.5.6) • 1각두기(9) • 1초코링비요프(2)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	1.1	735.9	748.6	696.8		
탄수화물(g)			40.6	69.0	92.7	59.5		
단백질(g)	18.86	18.86	20.1	36.2	34.5	38.9		
지방(g)			39.3	34.6	26.0	34.5		
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	231.7	138.1	354.4	202.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.5	0.4		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.9	0.5	1.2	1.0		
비타민C(mg)	24.86	31.63	91.9	25.6	4.0	246.2		
칼슘(mg)	244.29	291.96	302.4	182.0	415.8	309.3		
철분(mg)	3.75	4.84	4.0	3.1	3.9	5.2		

\* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
				• 1현미밥 • 1낙지수제비국 (5.6.9) • 1김치콩나물잡채 (5.9.10) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1마카롱(1.2.6) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1눈꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1추어탕(자율)(5.6) • 1양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) • 1바베큐폭립(10) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르트(2)	• 1메밀막국수 (1.3.5.6.13.15.16) • 1된장찌개(5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1양파고추장아찌 (5.6.13) • 1겉절이(자율)(5.6.9.13) • 1베스킨아이스크림(1.2.5) • 1딸기참쌀떡 (1.2.5.6) • 1상추쌈(자율)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	12.6	816.9	813.5	797.2		
탄수화물(g)			46.2	87.5	92.4	103.0		
단백질(g)	18.86	18.86	20.9	47.5	40.6	39.8		
지방(g)			32.9	30.1	31.5	27.9		
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	170.3	55.6	142.2	313.2		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.3	0.6	0.9		
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	1.0	0.5	1.3	1.3		
비타민C(mg)	24.86	31.63	27.4	32.9	26.7	22.5		
칼슘(mg)	244.29	291.96	280.4	191.5	398.6	251.2		
철분(mg)	3.75	4.84	6.1	7.7	4.7	5.8		

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
				• 1쇠고기짬뽕죽 (5.6.9.16.17.18) • 1새우버거 *(1.2.5.6.9.12.13) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1양배추사과샐러드(1.5) • 1오렌지에이드	• 1쌀밥 • 1꽃게탕(8.9) • 1콘치즈불닭 (1.2.5.6.9.12.13.15) • 1소세지계란말이 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고스무디 *(2.13)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	8.0	707.6	844.9			
탄수화물(g)			53.0	110.9	95.3			
단백질(g)	18.86	18.86	23.8	29.2	63.3			
지방(g)			23.2	17.5	22.6			
비타민A(μg RAE)	160.86	227.31	354.8	87.4	622.2			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.9			
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	1.1	0.3	1.8			
비타민C(mg)	24.86	31.63	38.4	41.8	35.1			
칼슘(mg)	244.29	291.96	404.1	242.9	565.2			
철분(mg)	3.75	4.84	6.0	5.9	6.1			

\* 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