

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

고창여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1쌀밥 · 1물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 1오리불고기(5.6) · 1통해물동그랑 땃전 (1.2.5.6.8.9.10.15 .16.17.18) · 1배추김치(9) · 1모구모구(13)	· 1쌀밥 · 1얼갈이된장국 (5.6.9) · 1두부조림 (5.6.10) · 1명란가스/타르타 르(1.5.6.13) · 1배추김치(9) · 1에그타르트 (1.2.5.6)	· 1베이컨김치볶음 밥(5.9.10) · 1오이부추무침 (5.6) · 1각두기(9) · 1아몬드후레이크 (5.6) · 1우유(2) · 1메론	· 1쌀밥 · 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) · 1청포묵김가루무 침(5.6) · 1한우불고기 (5.6.13.16) · 1배추김치(9) · 1초코링비요뜨(2)	· 1닭죽(15) · 1길거리샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1무장아찌 · 1배추김치(9) · 1선식(5.6) · 1초코프리첼 (1.2.5.6)
에너지(kcal)	719.00	719.00	-3.7	721.5	666.6	594.3	657.7	822.0
탄수화물(g)			51.4	79.8	76.0	101.0	63.0	122.7
단백질(g)	18.86	18.86	17.6	29.2	35.5	16.8	29.9	40.1
지방(g)			31.0	32.7	23.4	13.0	30.8	18.6
비타민A(mg)	160.86	227.31	155.3	84.2	103.1	305.2	152.7	131.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.2	0.5	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.6	0.5	0.5	0.8	0.7	0.7
비타민C(mg)	24.86	31.63	28.8	52.0	10.6	48.2	12.9	20.4
칼슘(mg)	244.29	291.96	226.2	112.6	339.2	231.5	241.5	206.1
철분(mg)	3.75	4.84	11.9	5.3	4.1	2.3	43.3	4.4

* 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.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 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
								· 1현미밥 · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) · 1파스타샐러드(자 울)(1.5.6.12.13) · 1논꽃치즈볼쌈 (2.5.6.12.13.15) · 1깍두기(9) · 1사과즙(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	719.00	719.00	-5.2	676.8	664.6	703.0	698.1	666.4
탄수화물(g)			50.5	105.1	75.6	114.6	61.0	76.3
단백질(g)	18.86	18.86	18.9	36.6	26.4	31.3	37.3	29.8
지방(g)			30.6	11.9	30.2	12.3	34.4	27.7
비타민A(mg)	160.86	227.31	112.9	153.0	27.1	55.5	151.0	178.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.4	0.7	0.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.6	0.4	0.3	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.86	31.63	24.4	51.9	6.5	33.6	9.0	20.9
칼슘(mg)	244.29	291.96	235.7	224.5	326.2	125.4	338.2	164.1
철분(mg)	3.75	4.84	3.1	4.0	2.8	2.9	3.0	2.5

* 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				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) · 1브리오슈버거 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 1무말랭이무침 (5.6.13) · 1양념감자(5.6) · 1배추김치(9) · 1쥬시콜(13)	· 1쌀밥 · 1종합어묵국 (1.5.6.9) · 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) · 1오꼬노미야끼계 란구이 (1.5.6.9.10.13) · 1배추김치(9) · 1오레오조리퐁쉐 이크(1.2.5.6)	· 1짜장면 (2.5.6.10.13.16) · 1계란국(1.9) · 1멘보샤 (1.5.6.9.12.13) · 1배추김치(9) · 1샐레임(1.2.5) · 1단무지	· 1쌀밥 · 1맑은콩나물국 (5.9) · 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) · 1국물계란찜(1.9) · 1배추김치(9) · 1청포도에이드	· 1김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.1 6) · 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) · 1찐순대 (2.5.6.10.13.16) · 1쌀떡떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1배추김치(9) · 1피크닉(12)
에너지(kcal)	719.00	719.00	1.1	852.8	714.7	770.1	654.3	640.9
탄수화물(g)			54.5	126.0	65.7	119.4	76.8	108.1
단백질(g)	18.86	18.86	14.9	32.6	29.3	24.5	30.9	18.7
지방(g)			30.6	23.5	38.4	24.9	23.2	13.9
비타민A(mg)	160.86	227.31	179.8	141.7	356.4	208.1	74.2	118.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.6	0.3	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.42	0.5	0.5	0.6	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.86	31.63	35.4	110.6	19.1	20.5	10.9	15.8
칼슘(mg)	244.29	291.96	234.0	353.0	342.1	260.2	74.1	140.6
철분(mg)	3.75	4.84	3.2	5.0	3.2	2.4	2.5	2.8

* 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.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