

# 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)
				• 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)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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 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) • 1눈꽃치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) • 1깍두기(9) • 1사과즙(13)	• 1소고기콩나물밥 (5.6.16) • 1조각피자/딤펍소 스 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.15.16.18) • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1궁채나물(자울) • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1겉절이(자울) (5.6.9.13) • 1요구르트(2)	• 1기장밥 • 1닭곰탕(당면 )(15) • 1감자간장조림 (5.6.13) • 1미역국수(자울 )(5.6.13) • 1돼지고기소세지 구이 (2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1매실차(13)	• 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 1소고기가지밥(자 울)(5.6.16) • 1팬네투움바파스 타 (1.2.5.6.9.12.13.1 6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1잔새우무조림(자 울)(5.6.9) • 1치즈볼(1.2.5.6) • 1깍두기(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1수수밥 • 1짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1삼색목무침(자울 ) • 1고기볶음 (5.6.10.16) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1김자반(5) • 1오뎅오판햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1쭈쭈바(1.2.5)
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)
				• 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 • 1중합어묵국 (1.5.6.9) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1오꼬노미야끼계 란구이 (1.5.6.9.10.13) • 1배추김치(9) • 1오레오조리퐁셰 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)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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  $\pm 10\%$ , 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.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