

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				• 1현미밥 • 1우리밀허니카스 테라(1.2.5.6) • 1꼬시래기물회(자 율)(5.6.16.17) • 1쇠고기미역국 (16) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1콘치즈고구마함 박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1배추김치(9)	• 1미나리버섯밥/양 념장(자율)(5.6) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1몬테크리스토샌 드위치 1/2(1.2.5.6.10.13. 15.16) • 1콩치고구마줄기 조림(자율) • 1깍둑단무지우침 • 1야채튀김 • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1수수밥 • 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) • 1참깨수제비 (1.5.6.9) • 1양배추쌈/참치쌈 장(자율 (5.6.16.18) • 1돼지불고기/파채 (5.6.10.13) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1각두기(9)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1팜뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1오리훈제양장피 (자율 (1.2.5.6.9.10.13. 17.18) • 1계란후라이(1.5) • 1목화송탕수육/소 스(1.5.6.10.11) • 1파김치(자율 (5.6.9.13) • 1뽀로로요구르트 (2) • 1양파/춘장/단무 지(자율)(1.5.6)	• 1귀리밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1오이미역초무침 (자율)(5.6.13) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1스팸감자구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1짜먹는설빙(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.8	697.6	759.4	770.6	671.8	693.6
탄수화물(g)			56.8	107.7	119.7	101.5	93.5	84.3
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	17.2	23.3	44.3	28.2	29.3
지방(g)			27.2	22.2	20.6	19.7	20.2	25.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	125.9	57.8	251.9	93.4	119.5	107.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	0.5	1.1	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.3	12.4	40.9	11.9	21.4	30.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	226.5	190.2	440.1	219.2	175.3	107.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.5	3.2	3.6	3.4	9.9	2.2

\* 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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣