

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				• 1귀리밥 • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1미역국수(자율) (5.6.13) • 1크래임이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1방울토마토(12)	• 1돈까스오므라이 스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1미나리술밥(자율) (5.6.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1꼬마새송이감자 조림(자율)(5.6.13) • 1상추겉절이(5.6) • 1떡꼬치 • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1닭곰탕(당면) (15) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1두부구이/양념장 (자율)(5.6) • 1어니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1총각김치(9) • 1방울증편	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1쌀밥(자율) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1논꽃치즈스파게 티 (1.2.5.6.10.12.13. 16) • 1오리탕(자율)(9) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1차조밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1양배추케일쌈/참 치쌈장(자율) (5.6.16.18) • 1어떡햄 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1아이스크림 (1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.3	767.8	807.8	696.6	825.5	756.0
탄수화물(g)			57.1	102.2	129.4	90.0	132.6	93.0
단백질(g)	18.95	18.95	16.8	36.7	30.4	23.9	29.4	40.7
지방(g)			26.1	22.8	18.3	25.7	19.8	24.7
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	111.2	89.5	126.2	56.0	146.3	138.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9	0.4	0.3	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.6	0.7	0.2	1.1	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	16.0	19.9	9.6	7.7	22.8	20.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	165.3	175.4	134.1	140.4	211.9	164.9
철분(mg)	3.74	4.81	3.8	3.9	2.5	2.8	7.5	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.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