

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				· 1귀리밥 · 1두부새우젓국 (1.5.6.9) · 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 1달래오이무침(자 율)(5.6.13) · 1베이컨감자채전 (1.5.6.10) · 1옥수수콘버터구 이(1.2.5.13) · 1배추김치(9) · 1초코예뽕&두유 (선택)(2.5)	· 1시래기버섯밥(자 율)(5.6) · 1후리가케볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16. 18) · 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) · 1콩비지김치찌개 (자율)(5.6.9.10) · 1쌀떡떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1물만두김말이튀 김(1.5.6.10.16.18) · 1요구르트(2)	· 1기장밥 · 1콘크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) · 1건파래쪽파무침 (자율)(5.6.13) · 1김치콩나물잡채 (5.9.10) · 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) · 1총각김치(9)	· 1연근곤드레나물 밥(자율)(5.6.13) · 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) · 1팬네투움바파스 타 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.16) · 1김치어묵국 (1.5.6.9) · 1갈치감자조림(자 율)(5.6) · 1치즈볼(1.2.5.6) · 1총각김치(9) · 1제리뽕	· 1흑미밥 · 1맑은사골국(16) · 1새송이버섯부추 초무침(자율 (5.6.13) · 1콘치즈볼닭 (1.2.5.6.9.12.13.1 5) · 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) · 1깍두기(9) · 1딸기
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	14.1	907.5	681.1	946.6	824.8	776.9
탄수화물(g)			53.6	97.7	106.5	111.1	100.2	130.9
단백질(g)	18.95	18.95	18.4	44.2	23.8	43.6	37.1	39.0
지방(g)			28.0	36.0	17.7	33.7	30.6	9.2
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	105.6	115.7	100.7	65.8	147.7	98.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.2	0.4	1.1	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.7	0.3	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.0	28.5	11.6	15.3	15.4	59.4
칼슘(mg)	243.84	291.80	238.4	343.8	255.7	141.2	302.9	148.4
철분(mg)	3.74	4.81	7.1	4.1	9.3	15.6	3.1	3.4

* 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