

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				• 1현미밥 • 미니글레이즈도넛 (1.2.5.6) • 1닭곰탕(15) • 1고추장소보로메 추리알장조림 (1.5.6.13.16) • 1야채찜/소스(자 율)(5.6.12.13.16) • 1연양식불고기육 전 (1.2.5.6.10.15.16. 18) • 1배추김치(9)	• 1베이컨계란볶음 밥 (1.2.5.6.10.13.18) • 1소고기취나물밥 (자율)(5.6.16) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.1 6.18) • 1세발나물느타리 버섯무침(자율) (5.6.13) • 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1엔요(2)	• 1차조밥 • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1궁채나물(자율) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1총각김치(9) • 1더덕우유(자율) (2.13) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1제육불고기비빔 밥(5.6.10.13) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1무생채(자율)(9) • 1브로컬리연근샐 러드(자율)(1.5.13) • 1계란후라이(1.5) • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1슈퍼볼(2.5.6)	• 1흑미밥 • 1등뼈감자탕 (9.10.13.16) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1숙주미나리무침 (자율) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1석박지(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.2	724.4	870.5	819.9	720.8	716.9
탄수화물(g)			48.3	90.9	79.3	80.6	89.6	119.0
단백질(g)	18.95	18.95	18.8	37.5	39.3	37.1	40.2	24.5
지방(g)			33.0	21.5	42.2	39.9	21.5	14.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	167.5	138.4	140.0	350.5	115.4	93.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.4	1.1	1.0	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	14.9	11.1	24.7	9.3	14.0	15.2
칼슘(mg)	243.84	291.80	222.3	203.5	157.6	450.6	184.4	115.3
철분(mg)	3.74	4.81	4.0	4.7	3.4	4.6	4.3	3.0

* 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