

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				• 1현미밥 • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1참나물샐러드(자 율)(1.2.5.6.12.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1한라봉	• 치킨마요덮밥(오 븐)(1.5.6.13.15) • 시래기밥/양념장 (자율)(5.6) • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 고등어김치조림 (자율)(5.6.7.9) • 1망고샐러드 (12.13) • 감자치즈스틱 (2.5.6) • 깍두기(9) • 후레쉬업(13)	• 1흑미밥 • 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1국물불고기 (5.9.10) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1꿀떡	• 1소고기냉이나물 밥(자율)(5.6.16) • 1후리가케볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16. 18) • 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1대파치즈토스트 (2.5.6) • 1깍둑단무지무침 • 1미나리초무침(자 율)(5.6.13) • 1배추김치(9) • 마시는샐러드(그 린)(13)	• 1차조밥 • 1식목일케이크 (1.2.5.6) • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1돌나물무침(자율) (5.6) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.3	691.9	760.7	801.0	716.0	776.8
탄수화물(g)			54.8	75.9	98.6	99.2	111.7	122.0
단백질(g)	18.95	18.95	19.3	27.2	36.7	49.3	25.0	40.6
지방(g)			25.9	30.8	24.6	21.5	18.2	11.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	87.2	88.5	150.3	101.7	66.4	29.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.7	0.6	1.3	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.6	0.4	1.0	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	39.1	82.6	51.5	7.1	44.0	10.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	184.4	179.2	217.5	136.6	280.6	108.2
철분(mg)	3.74	4.81	3.7	3.4	4.5	4.0	4.1	2.3

* 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