

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				· 1기장밥 · 1닭곰탕(당면) (15) · 1등갈비구이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 1파스타샐러드(자 율)(1.2.5.6.12.13) · 1꼬지어묵강정 (1.2.5.6.12.13) · 1열무김치(9) · 1자두매실음료	· 소고기버섯밥/양 념장(자율)(5.6.16) · 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) · 1새우버거 (1.2.5.6.9.12.13) · 1꼬시래기냉국(자 율)(5.6.16.17) · 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) · 1웨지감자(2.5) · 1열무김치(9) · 1고창수박주스 (13)	· 1현미밥 · 1마라부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16.18) · 1궁채나물(자율) · 1진미채조림 (5.6.13.17) · 1닭데리야끼구이 (5.6.12.13.15) · 1열무김치(9) · 1요구르트(2)	· 1감자곤드레나물 밥(자율)(5.6) · 1참치마요주먹밥 (1.5.16.18) · 1열무비빔국수 (1.5.6.9.13.16) · 1근대된장국 (5.6.9) · 1무생채(자율)(9) · 1가지두부볶음(자 율)(5.6.10.12.13.18) · 1복숭아아이스티 (11) · 1회오리감자(5.6)	· 1흑미밥 · 1맑은콩나물국 (5.9) · 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) · 1스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 1오뎅오파햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 1가지미유린기(자 율)(1.5.6.13.18) · 1오이소박이(자율) (5.6) · 1스틱감자반(5) · 1왕포도알아이스 크림(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.3	830.9	783.9	753.3	732.6	712.9
탄수화물(g)			55.5	104.5	109.4	92.5	124.2	92.1
단백질(g)	18.92	18.92	17.7	37.5	39.9	42.3	20.6	26.2
지방(g)			26.9	27.4	21.3	22.8	15.4	25.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	139.5	118.9	107.0	96.7	148.5	226.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.3	0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.6	14.2	29.2	9.5	11.3	19.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	168.6	192.1	183.4	154.2	146.2	166.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	2.8	3.2	3.3	2.6	2.9

* 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