

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				• 1기장밥 • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1논꽃치즈매운돼 지갈비찜 (2.5.6.10.12.13.15) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1오징어도라지초 무침(5.6.13.17) • 1열무김치(9)	• 1후리가게볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16. 18) • 1해초비빔밥(자율) (5.6.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1잔새우무조림(자 율)(5.6.9) • 1쌀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1꼬마김말이오징 어튀김 (1.5.6.16.17) • 1열무김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1귀리밥 • 1대파치즈토스트 (2.5.6.10.13) • 1닭개장(5.9.15) • 1버섯들깨탕(자율 ) • 1줄면미역국수무 침(5.6.13) • 1하트까스/소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9)	• 1취나물밥(자율 ) (5.6) • 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16. 18) • 1오레오핫케이크 (1.2.5.6.13) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1두부구이/양념장 (자율)(5.6) • 1열무김치(9) • 1쭈꾸미(1.2.5)	• 1흑미밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) • 1고춧잎나물(자율 ) • 1미트볼고구마떡 강정 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1열무김치(9) • 1후레쉬업(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.7	810.0	720.2	969.4	697.0	704.9
탄수화물(g)			56.9	96.5	131.6	124.7	85.6	112.1
단백질(g)	18.92	18.92	15.4	33.5	22.0	43.0	22.3	28.0
지방(g)			27.7	31.5	11.4	30.9	30.7	14.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	126.5	87.5	87.0	133.4	224.4	100.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.8	0.2	0.4	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	21.8	17.5	9.0	14.7	27.2	40.4
칼슘(mg)	242.25	290.31	232.6	190.7	245.5	325.9	279.6	121.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.3	3.8	8.8	3.1	2.9	2.7

\* 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