

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						• 1차조밥 • 쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1포두부겨자무침 (자율) (1.2.5.6.8.13) • 1논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1배추김치(9) • 1가스테라인절미 (1.2.5.6)	• 1김치찌즈주먹밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1소고기가지밥(자율) (5.6.16) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1고등어시래기조림(자율)(5.6.7) • 1단무지김가루무침 • 1팍콘치킨 (1.5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1슈퍼볼(2.5.6)	• 1귀리밥 • 1메밀비빔국수(소) (3.5.6.13.16) • 1아욱된장국 (5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1양파장아찌 (5.6.13) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1청포도 • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	8.6			791.1	852.4	718.4
탄수화물(g)			64.0			134.4	114.1	123.3
단백질(g)	18.95	18.95	17.4			39.8	32.2	29.1
지방(g)			18.6			9.0	27.9	11.1
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	129.6			131.6	68.1	189.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.4	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4			0.4	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	21.8			23.1	22.1	20.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	221.1			272.5	239.8	151.1
철분(mg)	3.74	4.81	3.1			3.6	2.6	3.2

\* 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣