

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				• 1기장밥 • 1건새우아육국 (5.6.9) • 1유채나물(자율) (5.6) • 1로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 1한입떡갈비/와사비양파채 (5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1매실차(13)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1순두부계란국 (1.5.9) • 1오이도라지초무침(5.6.13) • 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) • 1탕수육맛초킹 (1.5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1짜요짜요(2)	• 1귀리밥 • 1돈육콩나물김치 찌개(5.6.9.10) • 1탕평채(1.5.16) • 1부추겉절이전 (1.5.6) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1각두기(9) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1날치알볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1감자콘드레나물 밥(자율)(5.6) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1청국장찌개(자율) (5.9.10) • 1찐순대 (2.5.6.10.13.16) • 1각독단무지무침 • 1밀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1총각김치(9) • 1요구르트(2)	• 1흑미밥 • 1닭곰탕(당면) (15) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.5	761.6	735.0	799.4	788.1	701.1
탄수화물(g)			53.6	85.1	101.9	89.6	132.2	94.3
단백질(g)	18.92	18.92	19.1	38.3	29.4	33.5	27.5	50.3
지방(g)			27.3	29.4	22.6	33.6	17.1	11.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	151.3	227.5	123.9	185.6	106.8	112.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.3	0.7	0.8	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.0	26.5	26.0	6.2	31.9	24.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	250.7	364.0	193.3	223.5	251.9	220.7
철분(mg)	3.71	4.79	4.5	5.0	6.1	3.1	5.5	2.6

* 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