

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				• 1차조밥 • 1떡만둣국(교자) (1.5.6.9.10.15.16.18) • 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) • 1콩나물해초무침(자율)(5) • 1두부구이/양념장(자율)(5.6) • 1총각김치(9) • 1레몬&망고슬러쉬	• 1나물비빔밥(자율)(5.6.10.13) • 1청양고기마요볶음밥(소) (1.5.6.10.13) • 1메밀소바(3.5.6.7.13.18) • 1구운야채샐러드(자율)(5.6.12) • 1소떡소떡(2.5.6.10.12.15.16) • 1열무김치(9) • 1상하목장요구르트(2) • 1구운계란(1)	• 1수수밥 • 1돼지고기짜글이(5.6.10) • 1국물계란찜(1.9) • 1가지무침(자율)(5.6.13) • 1어니언용가리까스(1.2.5.6.12.15) • 1오이스박이(5.6) • 1플라포(1.2.5)	• 1연근곤드레나물밥(자율)(5.6.13) • 1김치치즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1팽이버섯된장국(5.6.9) • 1토마토황도샐러드(1.2.5.6.11.12.13) • 1새우짜조림(1.2.5.6.12.13.17) • 1갈치카레구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1창치생야채비빔밥(5.6.16.18) • 1탱글미니핫도그(1.2.5.6.10.12.16) • 1김치콩나물국(5.9) • 1버섯들깨볶음(자율) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1아망추(11) • 1송편(자율)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.7	753.4	711.9	673.8	669.1	789.6
탄수화물(g)			58.3	101.8	92.2	93.6	103.4	133.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.7	33.7	30.2	29.1	21.7	26.6
지방(g)			25.9	23.0	24.4	21.3	18.3	16.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	145.8	105.4	77.4	218.8	133.9	193.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	1.3	0.4	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.4	0.6	0.3	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	31.2	63.6	44.2	9.9	18.8	19.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	197.6	222.6	194.2	174.0	232.4	164.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.4	5.1	3.7	3.1	2.2	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.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