

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 1수수밥 • 1바닐라크림크로 칸슈(1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1고춧잎나물(자율 ) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1총각김치(9)	• 1닭죽(15) • 1새우버거 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.15.16) • 1냉도토리묵국(자 율)(5.6.9.16) • 1무장아찌(자율) • 1토마토황도샐러 드 (1.2.5.6.11.12.13) • 1양념감자(5.6) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(선 택)(5) • 1피크닉(선택 ) (12)	• 1현미밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1야채찜/소스(자 율)(5.6.12.13.16) • 1분모자안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1오이소박이(5.6) • 1슈퍼볼(2.5.6)	• 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16. 18) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1올방개묵/양념장 (자율)(5.6) • 1머니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1조기구이(자율 ) (5) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1감자채전(5.6) • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15. 16) • 1오이고추무침(자 율)(5.6) • 1부추무침(자율 ) (5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1석박지(9) • 1수박
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.0	741.3	728.6	673.3	715.1	695.7
탄수화물(g)			56.3	90.8	122.6	101.1	83.1	97.9
단백질(g)	18.95	18.95	15.5	34.0	26.8	27.5	20.8	27.5
지방(g)			28.2	26.0	14.5	16.1	32.7	20.9
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	105.2	165.8	90.4	119.3	78.0	72.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.4	0.4	0.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.5	0.3	0.5	0.5	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	14.4	10.0	21.5	15.9	14.1	10.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	154.4	203.4	168.9	183.3	155.3	61.3
철분(mg)	3.74	4.81	3.3	3.5	2.6	3.1	3.2	4.1

\* 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