

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.5	808.1	743.1	681.5	623.3	680.9
탄수화물(g)			55.5	98.6	107.0	94.6	88.8	94.9
단백질(g)	18.95	18.95	20.3	32.7	44.9	28.4	29.1	42.0
지방(g)			24.2	30.3	13.9	19.8	16.5	13.4
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	111.2	69.6	73.3	74.3	204.0	134.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	1.0	0.7	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.5	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	23.6	19.5	13.2	40.2	35.8	9.5
칼슘(mg)	243.84	291.80	188.9	167.2	134.4	170.1	281.7	190.9
철분(mg)	3.74	4.81	3.6	2.8	4.6	2.5	3.2	4.7

* 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