

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)
				• 1흑미밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1매운등뼈찜 (5.6.10.12.13.15) • 1알배추숙주찜(자 율)(5.6) • 1참치마요/싸먹는 행 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1배추김치(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6)	• 1보리밥(소)/약고 추장(자율) (5.6.10.13) • 1냉막국수 (1.3.5.6.13.16) • 1감자찜만두 (1.5.6.10.16.18) • 1부추콩나물무침 (자율)(5.6) • 1돼지불고기(간장) (5.6.10.12.13.18) • 1열무김치(9) • 1샤인머스켓쥬스 (13)	• 1귀리밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1매호박새우젓볶 음(자율)(9) • 1베이컨감자채전 (5.6.10) • 1오이소박이(자율) (5.6) • 1참외	• 1무표고버섯밥/양 념장(자율)(5.6) • 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16. 18) • 1매콩콩나물국 (5.9) • 1각독단무지무침 • 1도토리묵무침(자 율)(5.6) • 1피카츄까스 (1.2.4.5.6.12.13.1 5.18) • 1배추김치(9) • 1도핑시리얼요거 트(2.5.6)	• 1차조밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1죽순나물(자율) (5.6) • 1논꽃치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1총각김치(9) • 1콩쑥모찌
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣