

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				• 1수수밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1양배추케일쌈/견과류쌈장(자율) (4.5.6.13.14) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1오꼬노미야끼계란구이 (1.5.6.9.10.13) • 1열무김치(9) • 1매실차(13)	• 1보리밥(소)/고추장(자율)(5.6.13) • 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1메밀소바 (3.5.6.7.13.18) • 1햇도그샌드위치 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.18) • 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) • 1상추겉절이(5.6) • 1열무김치(9) • 1요구르트(2)	• 1현미밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1꼬시래기무침(자율)(5.6.13) • 1생갯잎지(자율)(9) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1피카츄까스 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) • 1불고기케사디아 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1열무김치(9)	• 1오므라이스(햄)/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 1콩나물밥/양념장(자율)(5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1지삼선(자율)(1.5.6.12.13.18) • 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1열무김치(9) • 1비타쥬스(13) • 1계란감자샐러드 (1.2.5.6.13)	• 1기장밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1도토리묵무침(자율)(5.6) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1열무김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.7	710.1	781.6	757.2	749.8	722.4
탄수화물(g)			46.9	87.3	101.8	99.7	70.9	71.7
단백질(g)	18.92	18.92	19.5	46.8	30.0	41.3	28.7	32.5
지방(g)			33.6	17.7	28.9	21.5	36.5	32.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	138.7	103.3	137.4	123.3	128.7	200.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.1	1.2	0.7	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.6	0.9	0.6	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.0	17.9	26.0	7.3	71.0	17.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	260.8	183.6	335.9	309.6	159.2	315.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.1	3.8	5.7	4.8	3.3	2.9

* 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