학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
				・1수수밥 ・1맑은콩나물국(5.9) ・1참치마요/싸먹는햄(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ・1그린빈버섯볶음(자율)(5) ・1닭김치볶음(5.6.9.13.15) ・1석박지(9) ・1토핑시리얼요거트(2.5.6)	・1보리밥(소)/약고추장(자율)(5.6.10.13) ・1잔치국수(1.5.6.9) ・1나물무침(자율)(5.6.10.13) ・1무생채(자율)(9) ・1김치어묵볶음(1.5.6.9) ・1고구마감자크로켓(1.5.6.12) ・1소세지구이(1.2.5.6.10.12.15.16) ・1뽀로로요구르트(2)	・1기장밥 ・1딸기쨈계란샌드위치 1/2(1.2.5.6.13) ・1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) ・1만두메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) ・1건파래쪽파무침(자율)(5.6.13) ・1제육야채볶음(5.6.10.13) ・1배추김치(9)	・1소고기가지밥(자율)(5.6.16) ・1스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ・1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) ・1고등어시래기조림(자율)(5.6.7) ・1통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.16) ・1배추김치(9) ・1뿌셔뿌셔(13) ・1복숭아아이스티(11)	・1귀리밥 ・1호박고추장찌개(5.6.9.10) ・1도토리묵무침(자율)(5.6) ・1떡갈비야채조림(5.6.10.13.15.16.18) ・1부추김치전(1.5.6.9) ・1총각김치(9) ・1귤
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.4	788.3	791.3	762.4	799.7	675.2
탄수화물(g)			50.3	85.1	123.6	94.8	69.8	103.1
단백질(g)	18.92	18.92	17.5	40.5	31.3	47.3	23.2	23.2
지방(g)			32.2	31.1	18.1	19.7	48.2	18.6
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	159.4	326.2	167.6	172.1	90.2	40.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.7	0.5	1.2	0.8	1.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.9	0.5	0.7	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	31.5	45.6	44.8	19.1	17.5	30.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	206.1	364.3	181.0	154.4	217.3	113.5
철분(mg)	3.71	4.79	3.5	3.7	3.1	4.2	3.5	3.2

* 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.게, 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