

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 1현미밥 · 1닭곰탕(당면) (15) · 1시금치나물(자율) (5.6) · 1참치마파두부 (5.6. 12. 13. 16. 18) · 1남도떡갈비 (1.2.5.6. 10. 12. 15. 16) · 1배추김치(9) · 1망고/자몽에이드 (선택)(13)	· 1소고기취나물밥 (자율)(5.6. 16) · 1우동 (1.2.5.6.9. 13) · 1고등어김치조림 (자율)(5.6. 7. 9) · 1무피클(13) · 1뿌링클치킨 (1.2.5.6. 15) · 1웨지감자(2.5) · 1배추김치(9) · 1초코에몽&미숫가루두유(선택)(2.5)		· 1쌀밥(자율) · 1동태찌개(5.6.9) · 1유부팽이버섯된장국(5.6.9) · 1단무지무침 · 1달래오이무침(자율)(5.6. 13) · 1밀떡볶이 (1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) · 1오징어김말이튀김(1.5.6. 16. 17) · 1배추김치(9) · 1티니핑요구르트(2)	· 1콩나물볶음밥 (5.6. 10. 13) · 1콘크러스트피자 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) · 1두부새우젓국 (1.5.6.9) · 1잔새우무조림(자율)(5.6.9) · 1미나리초무침(자율)(5.6. 13) · 1계란후라이(1.5) · 1총각김치(9) · 1제리보
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.4	635.1	920.4		745.3	695.9
탄수화물(g)			58.1	100.4	124.7		119.7	86.7
단백질(g)	18.92	18.92	16.9	27.2	41.6		31.1	25.3
지방(g)			25.0	14.0	26.6		15.7	26.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	117.8	111.2	95.7		106.6	157.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.5		0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.5		0.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.9	68.8	14.2		32.2	8.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	251.0	197.2	379.2		317.5	110.0
철분(mg)	3.71	4.79	5.2	4.6	3.3		9.9	3.0

* 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