

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				• 1수수밥 • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1만두메추리알장 조림 (1.5.6.10.13.16.18) • 1시금치들깨무침 (자율)(5.6) • 1연양식불고기육 전 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1자두쥬스(선택) • 1사과즙(선택) (13)	• 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1무표고버섯밥/양 념장(자율)(5.6) • 1조각피자/딤핑소 스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1닭가슴살겨자냉 채(자율 (1.2.5.6.8.13.15) • 1계란후라이(1.5) • 1총각김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1귀리밥 • 1나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.15.16.17.18) • 1햄참치마요 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1세발나물느타리 버섯무침(자율 (5.6.13) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1말바스무디(2) • 1도시락김	• 1김가루밥 • 1단호박영양밥(자 율)(5.6.13) • 1미니우동 (1.2.5.6.9.13) • 1깍둑단무지무침 • 1뿌링클치킨 (1.2.5.6.15) • 1구운야채샐러드 (자율)(5.6.12) • 1배추김치(9) • 1엔요(2)	• 1기장밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.18) • 1목이버섯초무침 (자율)(5.6.13) • 1크래미팽이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1어린이날마카롱 (1.2.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.0	707.3	749.5	714.5	781.4	778.0
탄수화물(g)			51.0	98.2	99.0	100.7	102.5	70.8
단백질(g)	18.92	18.92	17.1	26.4	26.2	34.2	38.1	33.2
지방(g)			31.8	21.8	27.0	19.0	23.5	39.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	158.9	182.4	127.6	341.4	85.5	57.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.5	1.0	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.4	0.5	0.7	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	25.6	23.1	16.5	50.5	24.0	13.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	216.8	149.0	261.6	393.5	180.0	99.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.3	2.9	2.6	4.7	3.2	2.8

* 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