

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				• 1귀리밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1양배추쌈/우렁쌈 장(자율)(5.6) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1의성마늘쌈전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2.4.5.6.11.12.13. 14)	• 1간장게란볶음밥 (소) (1.2.5.6.13.18) • 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) • 1삼색나물무침(자 율)(5.6) • 1양상추샐러드/파 인D(1.2.5.6) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1열무김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1얼큰쇠고기얼갈 이국(5.6.16) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1조기구이(자율) (5) • 1총각김치(9) • 1폴라포(1.2.5)	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1오리탕(자율)(9) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1생갯잎지(자율) (9) • 1쌀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1긴~말이튀김 • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(선 택)(5) • 1피크닉(선택) (12)	• 1현미밥 • 1콘크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16.18) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.12.13.18) • 1중화풍가지나물 (자율) (5.6.10.12.13.18) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	8.6	781.8	900.7	704.1	783.3	766.6
탄수화물(g)			55.7	84.3	154.5	109.4	124.9	72.2
단백질(g)	18.95	18.95	17.3	50.0	31.8	16.0	23.0	48.6
지방(g)			26.9	26.9	16.4	22.5	21.8	29.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	130.5	133.7	160.8	188.4	139.4	30.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.4	0.4	0.2	0.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.7	0.9	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	20.5	32.3	18.8	18.5	16.8	16.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	220.1	387.0	141.8	219.5	247.7	104.5
철분(mg)	3.74	4.81	5.4	3.9	4.4	2.5	14.5	1.9

* 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.게, 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