

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				· 1흑미밥 · 1육개장 (5.9.13.16) · 1상추치커리무침 (자율)(5.6) · 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) · 1베이컨스크램블 애그 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1수박				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-0.5	721.5				
탄수화물(g)			66.6	119.4				
단백질(g)	18.95	18.95	17.9	32.1				
지방(g)			15.5	12.3				
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	333.2	333.2				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7				
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.9	0.9				
비타민C(mg)	24.88	31.67	10.2	10.2				
칼슘(mg)	243.84	291.80	157.2	157.2				
철분(mg)	3.74	4.81	3.8	3.8				

* 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.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