

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1분모자안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1열무김치(9) • 1열려먹는샤인&초 코(선택)(1.2.5) • 1썩설기(자율) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)	• 1강황나물밥(자율) (5.6) • 1스팸깍두기볶음 밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1서대조림(자율) (5.6.13) • 1모닝양배추빵 (1.2.5.6.12.13) • 1통등심돈까스/소 스 (1.5.6.10.12.13.16) • 1열무김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1흑미밥 • 1김치낙지수제비 (5.6.9) • 1땅콩멸치볶음(자 율)(4.5.6.13.14) • 1참치마파두부 (5.6.12.13.16.18) • 1잡채전병/야채 (1.2.5.6.10.13.16.18) • 1열무김치(9) • 1바질허니토마토 (자율)(12) • 1수박	• 1날치알볶음밥(소) (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) • 1마늘빵(2.5.6) • 1가지무침(자율) (5.6.13) • 1돼지불고기/파채 (5.6.10.13) • 1열무김치(9) • 1매실차(13)	• 1수수밥 • 1돈육메추리알장 조림(1.5.6.10.13) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1국물물고기 (5.9.10) • 1한입떡갈비/어니 언 D(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.0	789.2	828.3	693.5	696.8	794.7
탄수화물(g)			53.0	110.8	87.5	115.1	84.3	98.9
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	33.0	20.8	25.5	41.2	44.1
지방(g)			29.4	22.0	42.4	14.5	20.7	23.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	99.8	125.8	41.8	125.9	70.2	135.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.5	0.3	0.2	1.2	1.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.4	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	13.7	17.9	16.5	10.4	18.5	5.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	178.4	240.6	162.7	166.6	212.6	109.5
철분(mg)	3.71	4.79	5.7	14.9	2.9	2.4	3.8	4.7

* 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