

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 04월 07일(월) | 04월 08일(화) | 04월 09일(수) | 04월 10일(목) | 04월 11일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|--|---|--|---|
| | | | | | • 1버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1폴우동(1.2.5.6.9.10.13) • 1잔새우시래기조림(자율)(5.6.9) • 1감자찜만두(1.5.6.10.16.18) • 1순대강정(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1양배추사과샐러드(1.5) • 1요구르트(2) | • 1흑미밥 • 1두부새우젓국(1.5.6.9) • 1영양부추무침(자율)(5.6) • 1오리불고기(5.6) • 1소세지계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1오레오요거트(2.4.5.6.11.12.14) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6) | • 1소고기콩나물밥(5.6.16) • 1미트오븐스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1참치김치찌개(5.9.16.18) • 1연두부/양념장(5.6) • 1모듬피클(13) • 1유채나물(5.6) • 1총각김치(9) • 1오렌지 | • 1수수밥 • 1노엣지피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1떡국/김가루(1.9) • 1아몬드명엽채조림(5.6.13) • 1부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1바질허니토마토(자율)(12) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 725.23 | 725.23 | 7.2 | | 991.0 | 679.8 | 658.3 | 779.6 |
| 탄수화물(g) | | | 60.0 | | 170.3 | 90.0 | 105.6 | 97.9 |
| 단백질(g) | 18.95 | 18.95 | 18.1 | | 30.3 | 44.9 | 29.8 | 34.6 |
| 지방(g) | | | 21.9 | | 19.3 | 15.1 | 12.7 | 28.0 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 162.24 | 229.16 | 143.7 | | 80.6 | 321.5 | 104.5 | 68.4 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | | 0.3 | 0.7 | 0.5 | 0.8 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.44 | 0.6 | | 0.2 | 0.9 | 0.9 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 24.88 | 31.67 | 31.9 | | 11.8 | 41.6 | 45.4 | 28.8 |
| 칼슘(mg) | 243.84 | 291.80 | 253.7 | | 174.0 | 347.6 | 262.9 | 230.4 |
| 철분(mg) | 3.74 | 4.81 | 4.0 | | 4.2 | 6.1 | 3.6 | 2.3 |

* 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