

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				• 1흑미밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1연두부/양념장 (자율)(5.6) • 1비엔나떡강정(모듬) (2.5.6.10.12.13.15.16) • 1닭데리야끼구이 (5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1가래떡 • 1뽕배로(1.2.5.6)	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1꼬지어묵잔치국수(1.5.6.9.10.16) • 1꼬들단무지무침 • 1오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) • 1배추김치(9) • 1골드키위&애플망고주스(선택)(13)	• 1현미밥 • 1붕어빵(1.2.5.6) • 1닭개장 (5.9.15.16) • 1삼색묵무침(자율) • 1제육야채볶음 (5.6.10.13) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1석박지(9)		• 1귀리밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1김치콩나물잡채 (5.9.10) • 1감자멸치볶음(자율)(5.13) • 1오꼬노미온더치킨(1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1망고스틱
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.0	837.2	759.6	675.7		653.4
탄수화물(g)			57.0	107.8	115.9	95.1		92.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.5	39.0	29.5	36.9		28.2
지방(g)			24.5	27.4	18.2	15.1		18.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	101.0	86.4	120.2	96.3		101.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.2	0.9		0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.6	0.4		0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.3	24.5	63.2	8.7		16.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	164.4	143.7	261.9	120.1		131.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.1	2.6	7.7	2.6		3.5

* 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