

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				• 1흑미밥 • 1바움쿰헨 (1.2.5.6) • 1계란국(1.9) • 1연두부/양념장 (자율)(5.6) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1콘치즈불닭 (1.2.5.6.9.12.13.15) • 1배추김치(9)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1브리오슈싸이버거 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1추어탕(자율)(5.6) • 1고추된장무침(자율)(5.6) • 1케이준감자튀김 • 1배추김치(9) • 1콜피스제로(13) • 1블루베리망고샐러드(12.13)	• 1메밀막국수 (1.3.5.6.13.15.16) • 1시래기된장국 (5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1매실차(13) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16.18) • 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) • 1애플파이 (1.2.5.6) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1버섯들깨탕(자율) • 1피카츄까스 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1샤인머스켓&애플망고요구르트(선택)(2)	• 1잡곡밥(5) • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1미나리초무침(자율)(5.6.13) • 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1배추김치(9) • 1미니한라봉푸딩
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.2	913.7	702.0	794.2	789.3	682.6
탄수화물(g)			56.9	118.0	88.9	118.3	112.9	110.0
단백질(g)	18.92	18.92	19.0	52.1	25.8	48.0	30.9	25.8
지방(g)			24.1	25.3	27.5	12.9	23.5	13.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	162.4	220.0	229.6	206.2	76.8	79.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.4	0.9	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.4	0.7	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	20.5	8.2	54.2	19.8	17.3	3.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	173.9	222.7	212.3	267.2	108.3	58.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	4.0	3.6	6.6	2.9	2.7

\* 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.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