

# 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	• 치킨마요덮밥(오 븐) (1.5.6.12.13.15) • 1사각피자 1/2(1.2.5.6.10.12. 15.16) • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1알감자파리고추 조림(자율)(5.6.13) • 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르 트(2)	• 1잡곡밥(5) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.1 6.18) • 1푸실리샐러드 (13) • 1양상추샐러드/오 리엔탈D(자율 (5.6.12) • 1웨이감자튀김(5) • 1총각김치(9) • 1티코아이스크림 (1.2.5)	• 1김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.1 6) • 1오닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1근대된장국(자율 (5.6.9) • 1크림스프 (2.5.6.13.16) • 1가지두부조림(자 율) (5.6.10.12.13.18) • 1포크돈까스 (1.5.6.10.12.13.16 ) • 1배추김치(9) • 1파워온음료(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	4.2	721.5	790.6	719.0	791.6	
탄수화물(g)			53.0	119.4	90.2	80.0	108.8	
단백질(g)	18.95	18.95	16.3	32.1	38.1	29.3	22.8	
지방(g)			30.7	12.3	30.2	30.3	29.7	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	152.2	333.2	121.9	85.4	68.3	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.5	1.2	0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.9	0.5	0.3	0.4	
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.3	10.2	18.3	14.4	62.5	
칼슘(mg)	243.84	291.80	199.6	157.2	273.1	161.1	206.9	
철분(mg)	3.74	4.81	3.0	3.8	3.5	2.1	2.5	

\* 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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣