

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 1수수밥 · 1던킨미도넛 (1.2.5.6) · 1닭미역국 (5.6.15) · 1브로컬리연근샐러드(자율)(1.5.13) · 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) · 1야채계란말이(1.5.9) · 1배추김치(9)	· 1오리훈제북음밥(1.2.5.6.13.18) · 1시래기나물밥(자율)(5.6) · 1호박고추장찌개(5.6.9.10) · 1양배추샐러드(키워드)(1.2.5.6) · 1세발나물오징어무침(자율)(5.6.13.17) · 1ㅋㅋ돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 1배추김치(9) · 1오렌지		· 1김가루밥 · 1해초비빔밥(자율)(5.6.13) · 1돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) · 1상추겉절이(5.6) · 1버터플라이새우튀김(1.5.6.9) · 1고등어구이(자율)(2.5.6.7.12.13.16.18) · 1배추김치(9) · 1상하목장요구르트(2)	· 1현미밥 · 1등뼈감자탕(9.10) · 1온두부(5) · 1새송이버섯부추초무침(자율)(5.6.13) · 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) · 1리얼함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1깍두기(9) · 1골라먹는떡(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	12.4	713.1	834.2		796.2	914.2
탄수화물(g)			47.7	90.2	61.8		109.2	123.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.9	34.8	23.6		32.4	37.7
지방(g)			36.4	22.6	53.3		24.5	29.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	115.5	143.1	101.4		118.4	99.1
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	0.6	0.4		0.5	2.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	0.4		1.1	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	31.5	9.1	86.6		18.1	12.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	250.8	180.9	189.1		404.8	228.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	3.6	3.7		3.7	4.8

* 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