

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				• 1흑미밥 • 1떡국/김가루 (1.9) • 1영양부추무침(자 율)(5.6) • 1시래기된장조림 (자율)(5.6.13) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16 ) • 1배추김치(9) • 1비타쥬스(13)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1콘크리트피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1수제비짬뽕국 (1.5.6.9.10.13.17. 18) • 1해파리냉채 (1.2.5.6.8.13) • 1계란후라이(1.5) • 1파김치(자율 ) (5.6.9.13) • 1요구르트(2)	• 1차조밥 • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1양배추케일쌈/두 부쌈장(자율)(5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡(자율 ) (1.2.5.6) • 1제리보	• 1만들어먹는주먹 밥(1.5) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1청국장찌개(자율 ) (5.9.10) • 1목말랭이무침(자 율)(1.5.6) • 1양배추샐러드(파 인D)(1.2.5.6) • 1간지치킨 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1기장밥 • 1맑은사골국 (5.6.16) • 1콘치즈불닭 (1.2.5.6.9.12.13.1 5) • 1모듬버섯두부구 이(자율)(1.5) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1깍두기(9) • 1조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.9	744.6	630.2	666.9	711.9	727.8
탄수화물(g)			62.9	110.4	96.9	108.8	106.9	116.0
단백질(g)	18.92	18.92	20.9	39.5	26.4	25.6	50.9	37.1
지방(g)			16.2	15.4	14.5	13.1	7.8	11.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	72.2	65.9	106.6	46.1	53.8	88.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.1	0.3	0.5	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.3	0.4	0.2	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.6	46.7	21.5	7.0	22.6	20.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	128.4	118.3	129.8	113.0	136.9	144.2
철분(mg)	3.71	4.79	2.5	2.9	2.4	2.0	2.8	2.6

\* 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