

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				• 1현미밥 • 1바움쿰헨 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1열무무침(자율) (5.6) • 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) • 1수제소세지어묵 볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9)	• 1귀리병아리콩밥 (자율) • 1스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1체리허니버터브 레드(2.5.6.13) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1단무지무침 • 1오징어초무침(자 율)(5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르 트(2)	• 1수수밥 • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1취나물무침(자율) (5.6) • 1닭김치볶음 (5.6.9.13.15) • 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16 ) • 1석박지(9) • 1블루베리요거트 (2.4.5.6.11.12.13. 14)	• 1쇠고기짬뽕죽 (5.6.9.16.17.18) • 1떡갈비버거 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1고구마닭가슴살 샐러드 (1.5.12.13.15) • 1무장아찌(자율) • 1하트감자튀김 (5.6.12) • 1오이소박이(자율) (5.6) • 1망고&자몽쥬스	• 1기장밥 • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15. 16) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1황박스테이크/소 스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1깍두기(9) • 1매실차(13) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	12.4	692.7	740.9	719.1	1,107.6	816.4
탄수화물(g)			51.6	91.8	88.7	93.7	151.1	98.4
단백질(g)	18.95	18.95	16.1	30.3	23.6	36.5	41.4	31.6
지방(g)			32.3	22.4	31.7	21.4	37.2	32.8
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	98.8	66.9	53.7	184.8	154.2	34.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.3	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.3	0.4	0.6	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.3	25.6	25.7	37.5	22.7	20.0
칼슘(mg)	243.84	291.80	220.3	172.4	201.4	309.1	236.1	182.7
철분(mg)	3.74	4.81	3.8	2.6	3.0	3.2	4.6	5.6

\* 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