

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				• 1미나리소고기밥 (자율) (2.5.6.10.15.16) • 1쇠고기볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1오이미역냉국 (13) • 1무피클(13) • 1상추치커리무침 (자율)(5.6) • 1지코바양념치킨 (15) • 1얼무김치(9) • 1얼려먹는샤인&초 코(선택)(1.2.5)	• 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1모닝버거 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1오리탕(자율)(9) • 1단무지김가루무 침 • 1케이준감자튀김 • 1조기구이(자율 (5) • 1얼무김치(9) • 1쿨피스제로(13)	• 1귀리밥 • 1마라탕 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1국물계란찜(1.9) • 1머위대들깨볶음 (자율)(5.6) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1배추김치(9) • 1구운계란(1) • 1가스τέρα인절미 (1.2.5.6) • 1수박	• 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1얼무김치말이국 수(5.6.9.13.16) • 1돼지고기수육 (5.6.10) • 1찐옥수수1/2(자 율) • 1배추김치(9) • 1제리빔 • 1구운계란(1) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)	• 1소고기곤드레나 물밥/양념장(자율 (5.6.16) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1논꽃치즈로제파 스타 (1.2.5.6.10.12.13. 16) • 1에그모닝마늘빵 (1.2.5.6.13) • 1냉도토리묵국(자 율)(5.6.9.16) • 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.4	746.4	723.1	780.8	721.3	917.6
탄수화물(g)			58.7	93.1	117.3	121.7	121.8	110.3
단백질(g)	18.92	18.92	17.4	57.9	22.5	29.8	32.3	25.1
지방(g)			23.8	14.1	16.6	19.1	9.8	42.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	152.4	118.1	78.3	191.6	182.4	191.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.3	0.3	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.2	0.4	0.6	1.0
비타민C(mg)	24.87	31.72	21.8	10.2	46.4	18.9	10.6	22.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	202.8	238.9	198.7	214.0	144.0	218.4
철분(mg)	3.71	4.79	3.8	3.2	2.8	6.2	3.5	3.3

* 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