

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				• 1현미밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1베이컨감자채볶 음(5.10) • 1콘치즈볼닭 (1.2.5.6.9.12.13.1 5) • 1배추김치(9) • 1망고스틱	• 1소고기가지밥(자 율)(5.6.16) • 1쇠고기볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1갈치감자조림(자 율)(5.6) • 1배추김치(9) • 1미니뿌링클핫도 그(1.2.5.6.10.16) • 1뽕로로요구르트 (2) • 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12)	• 1귀리밥 • 1오이우무냉국(자 율)(13) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1김치콩나물잡채 (5.9.10) • 1생갯잎지(자율) (9) • 1깡돼후 (5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1제리뽕+	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1목이버섯냉채(자 율)(5.6.13) • 1깍둑단무지무침 • 1부추콩나물무침 (자율)(5.6) • 1열무김치(9) • 1아망추(11) • 1회오리감자(5.6)	• 1기장밥 • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1양배추쌈/쌈장 (자율)(5.6) • 1콩나물볼고기 (5.6.10.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1샐러드(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	1.9	753.8	710.8	702.8	798.6	728.6
탄수화물(g)			58.7	116.6	99.8	114.0	146.9	61.5
단백질(g)	18.95	18.95	17.1	40.6	31.0	25.9	17.8	41.7
지방(g)			24.2	12.9	20.3	15.5	14.7	35.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	181.0	259.9	135.2	102.6	151.4	255.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.3	0.6	0.5	1.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	1.0	0.9	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	24.3	23.0	22.7	20.6	25.8	29.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	234.4	239.7	315.8	150.6	180.4	285.2
철분(mg)	3.74	4.81	6.5	4.0	3.4	15.4	7.1	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.게, 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