

# 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)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 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) · 1깡뚝후 (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 (자율)(5.6) · 1부추콩나물무침 (자율)(5.6) · 1열무김치(9) · 10양추(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)
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(㎍ 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.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