

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1호박고추장찌개(5.6.9.10) • 1참치김치볶음/온두부(5.9.13.16.18) • 1오뎅오판햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1가자미유린기(자율)(1.5.6.13.18) • 1총각김치(9) • 1단지우유(2.13) • 1스틱감자반(5)	• 1미나리솔밥(자율)(5.6.16) • 1베이컨계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) • 1마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1삼치곤드레조림(5.6.13) • 1양상추샐러드/오리엔탈D(5.6.12) • 1MBTI돈까스(5.6.10.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1워터젤리	• 1기장밥 • 1시래기된장국(5.6.9) • 1달걀만두(1.5.9.12) • 1한입모듬구이(2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1갈라만시/트로피컬에이드(선택) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	• 1쌀밥(소) • 1해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) • 1동태찌개(자율)(5.6.9) • 1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) • 1유채나물(자율)(5.6) • 1꿀호떡(1.2.5.6) • 1왕교자튀김만두(1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르트(2)	• 1현미밥 • 1두부새우젓국(1.5.6.9) • 1느타리버섯들깨볶음(자율) • 1순살로제짬닭(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1진미채조림(5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 사과
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	6.4	799.9	792.0	750.3	792.8	720.0
탄수화물(g)			55.0	80.3	101.7	98.8	137.9	106.4
단백질(g)	18.92	18.92	17.8	30.1	34.7	42.7	27.1	34.9
지방(g)			27.2	39.8	27.2	19.2	13.3	15.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	108.4	75.7	110.0	156.3	78.0	122.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.5	0.8	1.2	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.9	59.8	40.5	25.1	13.6	5.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	194.4	194.4	180.0	155.8	273.1	168.9
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	4.5	4.4	3.7	3.9	3.1

* 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣