

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				• 1차조밥 • 1순대얼갈이국 (2.5.6.9.10.13.16.18) • 1잡채 (5.6.10.13.18) • 1마늘쫄면치볶음 (자율)(5.6) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1요거타임(2)	• 1참치생야채비빔 밥(5.6.16.18) • 1미니허니버터브 레드(2.5.6.13) • 1썩된장국(5.6.9) • 1가지두부조림(자 율)(5.6.10.12.13.18) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1초코에몽(선택 ) (2) • 1미숫가루두유(선택 ) (5)	• 1현미밥 • 1떡국/김가루 (1.9) • 1참치마요 (1.5.13.16.18) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1스크램블애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1의성마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1스틱김자반(5) • 1청포도 • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)	• 1소고기가지밥(자 율)(5.6.16) • 1치킨까스버거 s(1.2.5.6.8.10.12. 13) • 1크림스프 (2.5.6.13.16) • 1잔새우무조림(자 율)(5.6.9) • 1망고샐러드 (12.13) • 1알감자버터구이 (1.2.5.10.13) • 1배추김치(9) • 1후레쉬업(13)	• 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1꼬지어묵우동 (1.2.5.6.9.13) • 1오이부추무침 (5.6) • 1매호박버섯볶음 (자율)(5.9) • 1벌집감자구마 튀김(5.6.12) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.5	786.6	691.0	785.3	718.4	765.8
탄수화물(g)			57.5	119.3	103.0	92.0	91.1	132.7
단백질(g)	18.92	18.92	15.3	26.0	25.6	29.3	35.0	27.3
지방(g)			27.2	22.3	18.6	33.7	25.2	13.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	146.1	138.1	253.9	126.9	157.8	53.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.4	0.6	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.8	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.2	23.6	12.5	39.6	66.2	9.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	253.2	329.8	316.6	158.0	273.4	188.4
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	4.6	4.5	3.8	3.0	2.3

\* 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