

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					• 1미나리솔밥 (5.6.16) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1눈꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1가자미무조림(자율) (5.6.13) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1요거트푸딩(2)	• 1현미밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1돌나물사과무침 (자율)(5.6) • 1돼지고기두루치기 (5.6.10.13) • 1베이컨감자채볶음 (5.10) • 1배추김치(9) • 1아망추(11)	• 1돈까스오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 1모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1냉이된장국(자율) (5.6.9) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1두부조림(자율) (5.6.10) • 1행양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1봄동겉절이(자율) (5.6.9.13) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1짬뽕순두부국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18) • 1물미역/브로컬리/초장(자율) (5.6.13) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1연양식바싹불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	7.2		874.6	704.7	852.4	676.8
탄수화물(g)			50.8		107.3	113.2	82.7	90.4
단백질(g)	18.95	18.95	16.0		41.6	24.6	25.3	32.4
지방(g)			33.2		32.0	16.1	46.9	19.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	125.2		169.2	106.7	103.6	121.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5		0.7	0.7	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6		1.2	0.2	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	32.8		58.3	38.7	21.8	12.6
칼슘(mg)	243.84	291.80	213.6		254.8	151.9	210.4	237.4
철분(mg)	3.74	4.81	2.8		4.1	1.9	3.9	1.5

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