

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 09월 30일(월) | 10월 01일(화) | 10월 02일(수) | 10월 03일(목) | 10월 04일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|------------|--|------------|---|
| | | | | • 1현미밥 • 1육개장 (5.9.13.16) • 1온두부(자율)(5) • 1참나물샐러드(자율)(1.2.5.6.12.13) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1연양식바삭볼고기 (1.2.5.6.10.16.18) • 1총각김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13) | | • 1수수밥 • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1구운양파장아찌 (자율)(5.6.13) • 1쫄면콩나물무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1비타쥬스(13) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) | | • 1잡곡밥(5) • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1아몬드멸치볶음 (자율)(5.6.13) • 1도룡동그랑행전 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1흑당버블티(2) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 724.33 | 724.33 | -5.8 | 671.9 | | 706.1 | | 669.5 |
| 탄수화물(g) | | | 62.2 | 101.3 | | 119.0 | | 92.0 |
| 단백질(g) | 18.92 | 18.92 | 19.0 | 27.4 | | 31.9 | | 36.0 |
| 지방(g) | | | 18.8 | 16.8 | | 9.0 | | 16.1 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 162.05 | 229.13 | 212.7 | 163.1 | | 114.5 | | 360.5 |
| 티아민(mg) | 0.31 | 0.37 | 0.6 | 0.6 | | 0.6 | | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.43 | 0.5 | 0.5 | | 0.3 | | 0.6 |
| 비타민C(mg) | 24.87 | 31.72 | 16.7 | 12.9 | | 31.7 | | 5.6 |
| 칼슘(mg) | 242.25 | 290.31 | 331.3 | 321.0 | | 166.1 | | 506.9 |
| 철분(mg) | 3.71 | 4.79 | 2.7 | 2.6 | | 2.5 | | 3.0 |

* 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