

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 1기장밥 • 1돼지고기짜글이 (5.6.9.10) • 1야채계란찜(1.9) • 1진미채마늘쫀볶음(자율) (5.6.13.17) • 1어린이꼬마돈까스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1티코아이스크림(1.2.5)	• 1무표고버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1콩나물볶음밥(5.6.10.13) • 1미니고구마피자*(1.2.5.6.13) • 1근대된장국(5.6.9) • 1숙갓두부무침(자율)(5.6) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1수수밥 • 1종합어묵국(1.5.6.9) • 1양배추쌈/참치쌈장(자율)(5.6.16.18) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고스틱		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-5.3	754.4	655.5	649.5		
탄수화물(g)			58.6	91.0	109.9	96.7		
단백질(g)	18.95	18.95	17.6	29.8	22.2	37.3		
지방(g)			23.9	30.0	13.1	10.9		
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	122.8	128.2	165.7	74.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.3	0.9		
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.5	0.4	0.3		
비타민C(mg)	24.88	31.67	13.8	11.8	7.1	22.5		
칼슘(mg)	243.84	291.80	172.1	216.3	174.1	125.8		
철분(mg)	3.74	4.81	3.1	4.4	2.6	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.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