

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 1차조밥 · 1닭미역국 (5.6.15) · 1매운돼지갈비찜 (2.5.6.10.12.13.15) · 1뽕두부우침(자율)(5.6) · 1베어컨감자채전 (5.6.10) · 1배추김치(9) · 1마카롱(1.2.6)	· 1소고기버섯밥/양념장(자율)(5.6.16) · 1우동 (1.2.5.6.9.13) · 1고등어김치조림(자율)(5.6.7.9) · 1깍둑단무지우침(1.5.6.13) · 1버터플라이새우튀김(1.5.6.9) · 1배추김치(9) · 1티니핑요구르트(2)	· 1귀리밥 · 1브로콜리/다시마쌈/초장(자율)(5.6.13) · 1전주물갈비(5.9.10) · 1햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) · 1어니언교마돈까스(1.2.5.6.10) · 1배추김치(9) · 1글	· 1김치찌즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 1쇠고기스프(2.5.6.13.16) · 1꽃게탕(자율)(8.9.18) · 1고추된장우침(자율)(5.6) · 1직화그릴떡갈비(1.5.6.10.15.16) · 1옥수수콘버터구이(1.2.5.13) · 1총각김치(9) · 1피크닉(12)	· 1수수밥 · 1쇠고기장터국밥(5.6.13.16) · 1제육계란장조림(1.5.6.10.13) · 1치킨너겟(1.2.5.6.15) · 1구운야채샐러드(자율)(5.6.12) · 1배추김치(9) · 1블루베리요거트(2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.1	810.9	695.9	795.7	916.3	731.8
탄수화물(g)			53.4	111.7	115.8	84.5	111.7	96.7
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	32.1	20.0	28.0	30.4	37.7
지방(g)			31.4	25.3	15.5	36.9	38.2	20.3
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	111.3	94.2	47.2	81.6	175.2	158.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.3	0.7	1.2	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.3	0.1	0.4	0.7	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.9	11.9	21.1	26.2	18.5	21.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	212.3	199.1	216.8	139.3	225.4	280.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	3.0	1.6	3.9	3.5	2.5

\* 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.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