

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				• 1수수밥 • 1쇠고기미역국(16) • 1세발나물무침(자율)(5.6) • 1분모자로제짬뽕(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1달걀만두(1.5.9.12) • 1배추김치(9) • 1한라봉	• 1소고기냉이나물밥(자율)(5.6.16) • 1불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) • 1바움쿰헨(1.2.5.6) • 1맑은콩나물국(5.9) • 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) • 1용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.16) • 1총각김치(9) • 1샤인머스켓&애플망고요구르트(선택)(2)	• 1현미밥 • 1달래된장국(5.6.9) • 1오향장육(5.6.10.13) • 1폴면야채무침(5.6) • 1느타리버섯들깨볶음(자율) • 1겉절이(5.6.9.13) • 1매실차(13) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	• 1구운주먹밥(1.2.5.6.10.16) • 1무표고버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1우동(1.2.5.6.9.13) • 1주꾸미오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1꼬들단무지무침 • 1꼬지어묵강정(1.2.5.6.12.13) • 1배추김치(9) • 1티니핑요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) • 1온두부(자율)(5) • 1유채나물(자율)(5.6) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) • 1오뎅오판햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1총각김치(9) • 1마카롱(1.2.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.3	787.8	720.1	766.4	709.6	762.0
탄수화물(g)			58.1	109.0	83.8	127.2	130.5	88.3
단백질(g)	18.95	18.95	15.8	32.9	25.2	34.6	23.9	29.9
지방(g)			26.2	23.8	32.4	10.9	8.7	32.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	103.1	195.5	51.9	89.5	85.2	93.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.4	0.6	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.4	62.2	17.5	13.0	14.4	24.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	190.9	256.0	195.7	145.6	266.2	90.8
철분(mg)	3.74	4.81	4.7	5.4	4.3	3.6	7.0	2.9

* 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