

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)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	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.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