

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				• 1흑미밥 • 1쇠고기콩나물무국(5.6.9.16) • 1열무무침(자율)(5.6) • 1비엔나메추리알강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료	• 1시래기밥/양념장(자율)(5.6) • 1미니치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) • 1로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1중화풍가지나물(자율)(5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1유산균요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1도토리묵무침(자율)(5.6) • 1달걀만두(1.5.9.12) • 1닭데리야끼구이(5.6.12.13.15.18) • 1총각김치(9) • 1미니말기/바나나우유(선택)(5)	• 1제육불고기비빔밥(5.6.10.13) • 1꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13) • 1도라지무생채(자율)(5.6.13) • 1계란후라이(1.5) • 1인절미꿔바로우탕수육(1.5.6.10.11.13) • 1삼치카레구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) • 1요구르트(2)	• 1잡곡밥(5) • 1떡국/김가루(1.9) • 1패리연근조림(자율)(4.5.6.13) • 1마파두부(5.6.10.12.13.18) • 1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1남작복숭아허니그린티(5.11)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.0	768.0	813.7	845.8	781.0	738.5
탄수화물(g)			49.2	86.7	96.8	105.1	88.3	102.6
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	34.8	25.1	39.2	45.1	27.2
지방(g)			33.2	28.9	36.3	28.6	26.4	23.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	116.8	111.7	160.5	145.6	122.2	44.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.8	0.5	0.5	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.3	0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	18.7	21.8	19.6	16.5	12.6	23.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	178.1	133.0	233.5	155.6	189.5	178.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.9	3.0	2.7	4.4	10.8	3.4

* 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