

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				• 1수수밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1쇠고기미역국(16) • 1파프리카해초무침(자율) • 1고구마치즈닭갈비(2.5.6.13.15) • 1김치부추전(1.5.6.9) • 1배추김치(9)	• 1김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1근대된장국(5.6.9) • 1생갯잎지(자율)(9) • 1계란후라이(1.5) • 1두부구이/양념장(자율)(5.6) • 1유린기(1.5.6.13.15.18) • 1깍두기(9) • 1요구르트(80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1당면쇠고기무국(5.6.9.16) • 1명엽채땅콩조림(4.5.6.13) • 1고구마줄기무침(자율)(9.13) • 1연양식바삭불고기/야채(1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1아이스크림(막대)(1.2.5)	• 1후리가케볶음밥(소)(1.2.5.6.9.13.16.18) • 1소고기가지밥(자율)(5.6.16) • 1해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) • 1오미미역냉국(13) • 1잔새우무조림(자율)(5.6.9) • 1타코야끼(1.2.5.6.13) • 1김치(9) • 1시리얼요거트(2.5.6)	• 1현미밥 • 1조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) • 1떡국/김가루(1.9) • 1양배추쌈/쌈장(자율)(5.6) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1치킨너겟(1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1바질허니토마토(자율)(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.5	694.6	672.3	715.4	757.2	870.8
탄수화물(g)			57.7	113.3	84.6	105.7	123.8	103.4
단백질(g)	18.92	18.92	18.0	35.9	38.8	18.8	22.7	49.7
지방(g)			24.2	10.1	18.4	24.2	18.3	28.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	163.5	136.1	265.4	97.0	258.0	61.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.4	0.2	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5	0.9	0.2	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	17.1	18.0	12.7	8.6	28.0	18.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	237.3	226.6	157.8	174.5	398.9	228.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.0	3.1	3.4	1.7	4.0	3.0

* 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