

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 08월 19일(월) | 08월 20일(화) | 08월 21일(수) | 08월 22일(목) | 08월 23일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
|                |           |           |            |            |            |            |            | · 1수수밥<br>· 1허니버터카스테라(1.2.5.6)<br>· 1쇠고기미역국(16)<br>· 1파프리카해초우침(자율)<br>· 1고구마치즈닭갈비(2.5.6.13.15)<br>· 1김치부추전(1.5.6.9)<br>· 1배추김치(9) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>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.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