

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 1기장밥 • 1돼지고기짜글이 (5.6.9.10) • 1야채계란찜(1.9) • 1진미채마늘쫀볶음(자율) (5.6.13.17) • 1어린이꼬마돈까스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1티코아이스크림(1.2.5)	• 1무표고버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1콩나물볶음밥(5.6.10.13) • 1미니고구마피자*(1.2.5.6.13) • 1근대된장국(5.6.9) • 1썩갠두부무침(자율)(5.6) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1수수밥 • 1종합어묵국(1.5.6.9) • 1양배추쌈/참치쌈장(자율)(5.6.16.18) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1왕고스틱	• 1감자취나물밥(자율)(5.6) • 1날치알볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) • 1밀떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김말이튀김(1.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1뽕로로요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) • 1등갈비구이(5.6.10.12.13.15.16.18) • 1비엔나메추리알강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1구운야채샐러드(자율)(5.6.12) • 1배추김치(9) • 1마카롱(1.2.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.2	754.4	655.5	649.5	746.2	938.1
탄수화물(g)			54.6	91.0	109.9	96.7	121.0	85.5
단백질(g)	18.95	18.95	17.1	29.8	22.2	37.3	27.8	40.9
지방(g)			28.3	30.0	13.1	10.9	16.2	46.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	107.9	128.2	165.7	74.5	74.7	96.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.5	0.3	0.9	0.3	1.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.5	0.4	0.3	0.8	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	17.9	11.8	7.1	22.5	24.2	23.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	180.0	216.3	174.1	125.8	243.2	140.5
철분(mg)	3.74	4.81	4.4	4.4	2.6	2.3	9.0	3.7

* 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