

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 06월 09일(월) | 06월 10일(화) | 06월 11일(수) | 06월 12일(목) | 06월 13일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|--|---|--|
| | | | | • 1기장밥 • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1오이도라지초무침(자율)(5.6.13) • 1국물불고기(5.9.10) • 1크래미팽이버섯전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(5) • 1쥬시콜(13) | • 1유부불초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 1보리밥(자율) • 1메밀소바 (3.5.6.7.13.18) • 1부추콩나물무침(자율)(5.6) • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1열무김치(9) • 1제리뽕 • 1구운계란(1) | • 1현미밥 • 미니글레이즈도넛 (1.2.5.6) • 1목은지등뼈탕 (9.10) • 1고춧잎나물(자율)) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1리얼함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1석박지(9) | • 1짜장밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1순두부계란국 (1.5.9) • 1망고샐러드 (12.13) • 1탕수육맛초킹 (1.5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1파김치(자율) (5.6.9.13) • 1던킨스파클링 • 1단무지(자율) | • 1수수밥 • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1가지무침(자율) (5.6.13) • 1수제소세지어묵볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1총각김치(9) • 1녹여먹는슬러쉬 (13) |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 725.23 | 725.23 | -0.2 | 748.8 | 758.6 | 761.1 | 634.4 | 714.9 |
| 탄수화물(g) | | | 58.4 | 115.2 | 100.2 | 103.5 | 120.4 | 83.6 |
| 단백질(g) | 18.95 | 18.95 | 17.4 | 48.9 | 32.9 | 26.6 | 15.9 | 31.4 |
| 지방(g) | | | 24.2 | 8.5 | 24.4 | 26.2 | 10.2 | 27.2 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 162.24 | 229.16 | 81.2 | 84.0 | 57.7 | 119.3 | 117.1 | 28.1 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.8 | 0.9 | 1.4 | 0.6 | 0.4 | 0.8 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.44 | 0.4 | 0.8 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 24.88 | 31.67 | 25.6 | 62.6 | 5.5 | 14.8 | 24.9 | 19.9 |
| 칼슘(mg) | 243.84 | 291.80 | 207.3 | 218.2 | 438.4 | 187.3 | 122.2 | 70.7 |
| 철분(mg) | 3.74 | 4.81 | 4.2 | 4.1 | 5.9 | 3.8 | 5.2 | 2.1 |

* 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