

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				• 1귀리밥 • 1닭미역국 (5.6.15) • 1매운등뼈찌 (5.6.10.12.13.15) • 1연두부/양념장 (자율)(5.6) • 1곰취나물무침(자 율)(5.6) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1배추김치(9) • 1마카롱(1.2.6)	• 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1추어탕(자 율)(5.6) • 1토마토황도샐러 드 (1.2.5.6.11.12.13) • 1소떡소떡 (완) (2.5.6.10.12.15.1 6) • 1깍두기(9) • 1오이소박이(자 율)(5.6) • 1상하목장요구르 트(2)	• 1현미밥 • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1알감자파리고추 조림(자율)(5.6.13) • 1미역국수무침 (5.6.13) • 1돼지고기버섯구 이(10) • 1배추김치(9) • 1아이스크림 (1.2.5) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.0	718.0	688.6	709.8		
탄수화물(g)			59.7	88.5	95.6	122.2		
단백질(g)	18.92	18.92	14.5	28.2	26.1	25.6		
지방(g)			25.8	26.2	21.8	12.0		
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	107.6	150.2	88.0	153.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.5	0.6		
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.3	0.4		
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.7	3.7	45.8	16.8		
칼슘(mg)	242.25	290.31	174.6	125.6	209.6	148.0		
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	3.6	2.1	1.8		

* 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.갯