

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				• 1쌀밥 • 1붕어빵(1.2.5.6) • 1쇠고기무국(5.6.9.16) • 1소보로메추리알장조림(1.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1몽셀(1.2.5.6) • 1오징어콩나물국(5.9.17) • 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6) • 1글		• 1쌀밥 • 1미니고구마피자*(1.2.5.6.13) • 1돈육콩나물김치찌개(5.6.9.10) • 1닭감자간장조림(5.6.13.15) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1전복삼계죽(15.18) • 1뱅글소세지향토그(1.2.5.6.10.12.15.18) • 1무장아찌 • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1딸기 • 1썬업(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.4	671.3	667.9		699.4	701.8
탄수화물(g)			56.3	81.5	88.3		86.5	124.6
단백질(g)	18.92	18.92	17.7	29.9	29.4		35.2	25.2
지방(g)			26.0	23.7	20.1		23.1	11.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	247.8	191.1	335.4		328.7	135.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	1.1		0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.5	1.0		1.3	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	58.1	5.8	56.1		46.6	124.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	245.8	236.3	251.0		349.5	146.3
철분(mg)	3.71	4.79	4.2	3.3	3.8		3.9	5.8

* 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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 1현미밥 · 1닭곰탕(당면) (15) · 1시금치나물(자율) (5.6) · 1참치마파두부 (5.6. 12. 13. 16. 18) · 1남도떡갈비 (1.2.5.6. 10. 12. 15. 16) · 1배추김치(9) · 1망고/자몽에이드 (선택)(13)	· 1소고기취나물밥 (자율)(5.6. 16) · 1우동 (1.2.5.6.9. 13) · 1고등어김치조림 (자율)(5.6. 7. 9) · 1무피클(13) · 1뿌링클치킨 (1.2.5.6. 15) · 1웨지감자(2.5) · 1배추김치(9) · 1초코에몽&미숫가루두유(선택)(2.5)		· 1쌀밥(자율) · 1동태찌개(5.6.9) · 1유부팽이버섯된장국(5.6.9) · 1단무지무침 · 1달래오이무침(자율)(5.6. 13) · 1밀떡볶이 (1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) · 1오징어김말이튀김(1.5.6. 16. 17) · 1배추김치(9) · 1티니핑요구르트(2)	· 1콩나물볶음밥 (5.6. 10. 13) · 1콘크러스트피자 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) · 1두부새우젓국 (1.5.6.9) · 1잔새우무조림(자율)(5.6.9) · 1미나리초무침(자율)(5.6. 13) · 1계란후라이(1.5) · 1총각김치(9) · 1제리보
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.4	635.1	920.4		745.3	695.9
탄수화물(g)			58.1	100.4	124.7		119.7	86.7
단백질(g)	18.92	18.92	16.9	27.2	41.6		31.1	25.3
지방(g)			25.0	14.0	26.6		15.7	26.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	117.8	111.2	95.7		106.6	157.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.5		0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.5		0.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.9	68.8	14.2		32.2	8.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	251.0	197.2	379.2		317.5	110.0
철분(mg)	3.71	4.79	5.2	4.6	3.3		9.9	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 1치즈오븐스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1마늘빵(2.5.6) · 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) · 1불고기샐러드(1.2.5.6.12.13.16) · 1김자반(5) · 1배추김치(9) · 1유니프음료(11.12) · 1오이피클			· 1후리가케볶음밥(소) (1.2.5.6.9.13.16.18) · 1마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) · 1양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) · 1인절미꺄바로우탕수육(1.5.6.10.11.13) · 1배추김치(9) · 1불봉(2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.6	785.5			686.9	
탄수화물(g)			55.5	115.6			89.4	
단백질(g)	18.92	18.92	13.6	32.5			17.7	
지방(g)			30.8	21.9			28.7	
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	80.8	128.1			33.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3	0.3			0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	1.0			0.4	
비타민C(mg)	24.87	31.72	72.1	40.8			103.5	
칼슘(mg)	242.25	290.31	210.6	210.7			210.6	
철분(mg)	3.71	4.79	8.5	6.6			10.3	

* 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