

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1쌀밥 · 1두부새우젓국 (1.5.6.9) · 1오리불고기(5.6) · 1오뎅오판행구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 1따옴(13)	· 1쌀밥 · 1참치열갈이국 (5.9.16.18) · 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) · 1용가리치킨/머스 타드(1.2.5.6.16) · 1배추김치(9) · 1요플레(2)	· 1닭족(15) · 1무말랭이무침 (5.6.13) · 1배추김치(9) · 1오레오오즈 (2.5.6) · 1조각파인애플 · 1우유(2)	· 1쌀밥 · 1김치콩나물국 (5.9) · 1연두부/양념장 (5.6) · 1고구마함박스테 이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 1깍두기(9) · 1우리밀두부검은 깨쿠키(1.2.5.6)	· 1소고기야채볶음 밥(5.6.13.16.18) · 1미소된장국 (5.6.9) · 1양상추샐러드/오 리엔탈D(5.6.12) · 1너비아니전 (1.5.6.10.16) · 1배추김치(9) · 1키위
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.7	715.9	651.0	679.5	779.4	733.1
탄수화물(g)			52.1	69.4	90.5	116.7	85.6	91.8
단백질(g)	18.92	18.92	13.0	27.4	23.3	27.9	11.6	22.8
지방(g)			35.0	35.7	20.8	10.3	38.4	30.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	110.9	30.4	101.2	301.2	53.6	68.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.3	0.9	0.4	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.1	0.9	0.2	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	57.3	78.0	13.4	75.8	5.5	114.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	201.7	92.2	246.9	503.9	73.9	91.6
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	3.5	1.5	4.7	1.1	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.아
황산류, 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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1수수밥 · 1김치어묵국 (1.5.6.9) · 1만두메추리알장 조림 (1.5.6.10.13.16.18)) · 1시금치들깨무침 (자율)(5.6) · 1연양식불고기육 전 (1.2.5.6.10.15.16. 18) · 1배추김치(9) · 1자두쥬스(선택) · 1사과즙(선택))(13)	· 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16.18) · 1무표고버섯밥/양 념장(자율)(5.6) · 1조각피자/딤핑소 스 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.15.16.18) · 1맑은콩나물국 (5.9) · 1닭가슴살겨자냉 채(자율)(1.2.5.6.8.13.15)) · 1계란후라이(1.5) · 1총각김치(9) · 1복숭아아이스티 (11)	· 1귀리밥 · 1나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.15. 16.17.18) · 1행창치마요 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) · 1세발나물느타리 버섯무침(자율)(5.6.13) · 1닭볶음탕 (5.6.13.15) · 1배추김치(9) · 1말바스무디(2) · 1도시락김	· 1김가루밥 · 1단호박영양밥(자 율)(5.6.13) · 1미니우동 (1.2.5.6.9.13) · 1깍둑단무지무침 (1.2.5.6.15) · 1구운야채샐러드 (자율)(5.6.12) · 1배추김치(9) · 1엔요(2)	· 1기장밥 · 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16.18) · 1돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.18) · 1목이버섯초무침 (자율)(5.6.13) · 1크래임핑이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1어린이날마카롱 (1.2.6)
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.0	707.3	749.5	714.5	781.4	778.0
탄수화물(g)			51.0	98.2	99.0	100.7	102.5	70.8
단백질(g)	18.92	18.92	17.1	26.4	26.2	34.2	38.1	33.2
지방(g)			31.8	21.8	27.0	19.0	23.5	39.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	158.9	182.4	127.6	341.4	85.5	57.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.5	1.0	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.4	0.5	0.7	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	25.6	23.1	16.5	50.5	24.0	13.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	216.8	149.0	261.6	393.5	180.0	99.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.3	2.9	2.6	4.7	3.2	2.8

* 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.아
황산류, 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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 제육꾸꾸미덮밥 (5.6.10.13) · 1근대된장국 (5.6.9) · 1계란후라이(1.5) · 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) · 1배추김치(9) · 1쥬시콜(13)	· 1쌀밥 · 1쇠고기무국 (5.6.9.16) · 1매운등뼈찜 (5.6.10.12.13.15) · 1국물계란찜(1.9) · 1배추김치(9) · 1오레오조리풍쉐 이크(1.2.5.6)	· 1계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) · 1마라탕 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1오이부추무침 (5.6) · 1꺾바로우탕수육 /소스 (1.5.6.10.11.13) · 1배추김치(9) · 1피크닉(12)	· 1쌀밥 · 1도토리묵김치무 침(9) · 1전주물갈비 (5.9.10) · 1대구까스/타르타 르(1.5.6.13) · 1깍두기(9) · 1붕어싸만코 (1.2.5)	· 1고체카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16 .18) · 1계란파국(1.9) · 1상추치커리무침 (5.6) · 1오꼬노미합바 (1.5.6.13.17) · 1배추김치(9) · 1망고스틱
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.8	721.0	712.1	746.4	711.8	700.6
탄수화물(g)			57.4	106.0	83.6	100.1	96.6	124.9
단백질(g)	18.92	18.92	15.6	39.4	30.2	24.5	24.1	20.8
지방(g)			27.1	14.6	28.6	27.5	25.4	11.2
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	173.1	238.5	348.6	40.6	165.6	72.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.3	0.7	0.2	0.5	1.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.6	0.3	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.1	89.9	10.1	25.4	6.0	9.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	222.6	202.5	417.6	252.6	181.1	59.1
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	6.3	4.2	3.8	2.3	1.7

* 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣