

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					· 1쌀밥 · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1쇠고기감자조림 (5.6.13.16) · 1김자반(5) · 1배추김치(9) · 1따옴(13) · 1에그타르트 (1.2.5.6)	· 1오리훈제김치볶음밥(9) · 1오예스(1.2.5.6) · 1맑은콩나물국(5.9) · 1계란후라이(1.5) · 1배추김치(9) · 1딸기 · 1미니월(2)	· 1쌀밥 · 1뚜레쥬르머핀(1.2.5.6) · 1오징어무국(5.9.17) · 1돈육간장불고기(5.6.10.13) · 1배추김치(9) · 1시리얼(2.5.6)	· 1닭죽(15) · 1햄치즈샌드위치(타이종)(1.2.5.6) · 1무말랭이무침(5.6.13) · 1김자반(5) · 1복음김치(5.9.10.13.16.18) · 1미숫가루두유(5) · 1오렌지
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-8.7		529.3	686.1	694.2	737.9
탄수화물(g)			50.7		61.6	95.0	67.4	108.4
단백질(g)	18.95	18.95	19.9		27.0	23.1	39.4	40.6
지방(g)			29.4		19.8	23.0	27.9	14.9
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	65.8		47.3	81.6	121.5	12.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6		0.3	0.3	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5		0.5	0.4	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	54.7		72.6	59.6	12.0	74.5
칼슘(mg)	243.84	291.80	265.2		131.6	128.2	369.9	431.0
철분(mg)	3.74	4.81	3.9		4.5	3.5	3.0	4.6

\* 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				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					• 1미나리솔밥 (5.6.16) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1눈꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1가자미무조림(자율) (5.6.13) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1소떡소떡 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1요거트푸딩(2)	• 1현미밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1돌나물사과무침 (자율)(5.6) • 1돼지고기두루치기 (5.6.10.13) • 1베이컨감자채볶음 (5.10) • 1배추김치(9) • 1아망추(11)	• 1돈까스오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 1모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1냉이된장국(자율) (5.6.9) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1두부조림(자율) (5.6.10) • 1행양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1봄동겉절이(자율) (5.6.9.13) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1짬뽕순두부국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18) • 1물미역/브로컬리/초장(자율) (5.6.13) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1연양식바싹불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	7.2		874.6	704.7	852.4	676.8
탄수화물(g)			50.8		107.3	113.2	82.7	90.4
단백질(g)	18.95	18.95	16.0		41.6	24.6	25.3	32.4
지방(g)			33.2		32.0	16.1	46.9	19.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	125.2		169.2	106.7	103.6	121.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5		0.7	0.7	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6		1.2	0.2	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	32.8		58.3	38.7	21.8	12.6
칼슘(mg)	243.84	291.80	213.6		254.8	151.9	210.4	237.4
철분(mg)	3.74	4.81	2.8		4.1	1.9	3.9	1.5

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					• 1참치마요주먹밥 (1.5.16.18) • 1해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1유린기 (1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1복숭아/레몬아이 스티(선택)	• 1날치알볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1쌀떡떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1간~말이튀김 (1.5.6.17.18) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13) • 1단무지	• 1쌀밥 • 1전주식콩나물국 밥(5.9.17) • 1매운등뼈찜 (5.6.10.12.13.15) • 1국물계란찜(1.9) • 1배추김치(9) • 1핫초코(2.5.6)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1유부팽이버섯된 장국(5.6.9) • 1단무지무침 • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1테이크얼라이브 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.7		663.7	874.3	707.0	579.2
탄수화물(g)			65.3		107.5	166.3	89.5	94.2
단백질(g)	18.95	18.95	14.9		35.9	20.8	34.7	13.2
지방(g)			19.8		10.1	14.1	21.2	16.1
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	111.8		75.1	79.4	283.4	9.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7		1.3	0.3	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4		0.3	0.4	0.7	0.1
비타민C(mg)	24.88	31.67	36.9		19.0	102.4	4.2	21.9
칼슘(mg)	243.84	291.80	232.2		124.0	179.6	534.0	91.1
철분(mg)	3.74	4.81	5.7		2.7	11.9	5.8	2.4

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