학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				・1쌀밥 ・1허니버터카스테라(1.2.5.6) ・1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) ・1닭김치볶음(5.6.9.13.15) ・1오뗄오팜햄구이(1.2.5.6.10.15.16) ・1열무김치(9) ・1액티비아(2)	・1쌀밥 ・1김치콩나물국(5.9) ・1한우불고기(5.6.13.16) ・1열무김치(9) ・1우리밀몬스터쿠키(1.2.5.6) ・1우유(2) ・1시리얼(2.5.6)	・1단호박죽(13.17) ・1체리핫케이크(1.2.5.6.13) ・1배추김치(9) ・1미숫가루(2.5.13) ・1요거트푸딩(2) ・1카프레제샐러드(1.2.5.6.12) ・1도시락김	・1쌀밥 ・1햄치즈프렌치토스트 1/2(1.2.5.6.10.13.15.16) ・1고추장수제비국(5.6.9) ・1단호박사태찜(5.6.10.13) ・1배추김치(9) ・1우유(2) ・1시리얼(2.5.6)	・1참치야채죽(5.16.18) ・1블루베리베이글(1.2.5.6.9.13) ・1무장아찌 ・1배추김치(9) ・1워터젤리(복숭아)(11) ・1도시락김 ・1바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.0	802.0	668.3	729.6	811.5	682.1
탄수화물(g)			56.4	81.5	85.7	128.2	102.3	120.4
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	37.3	30.9	20.8	41.6	16.9
지방(g)			27.6	34.8	21.1	17.2	25.3	14.1
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	282.4	95.1	337.5	495.6	409.2	74.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.6	0.5	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	1.1	0.8	1.1	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	22.7	24.8	31.0	19.0	34.6	4.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	363.7	222.8	383.0	503.0	468.1	241.3
철분(mg)	3.71	4.79	3.2	2.3	4.8	3.8	3.0	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				・1수수밥 ・1두부새우젓국(1.5.6.9) ・1양배추케일쌈/견과류쌈장(자율)(4.5.6.13.14) ・1콩나물불고기(5.6.10.13) ・1오꼬노미야끼계란구이(1.5.6.9.10.13) ・1열무김치(9) ・1매실차(13)	・1보리밥(소)/고추장(자율)(5.6.13) ・1콩나물볶음밥(5.6.10.13) ・1메밀소바(3.5.6.7.13.18) ・1핫도그샌드위치(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18) ・1꽁치김치조림(자율)(5.9.13) ・1상추겉절이(5.6) ・1열무김치(9) ・1요구르트(2)	・1현미밥 ・1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) ・1꼬시래기무침(자율)(5.6.13) ・1생깻잎지(자율)(9) ・1마파두부(5.6.10.12.13.18) ・1피카츄까스(1.2.4.5.6.12.13.15.18) ・1불고기케사디아(1.2.5.6.10.12.13.16) ・1열무김치(9)	・1오므라이스(햄)/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ・1콩나물밥/양념장(자율)(5.6) ・1김치어묵국(1.5.6.9) ・1지삼선(자율)(1.5.6.12.13.18) ・1소세지구이(1.2.5.6.10.12.15.16) ・1열무김치(9) ・1비타쥬스(13) ・1계란감자샐러드(1.2.5.6.13)	・1기장밥 ・1등뼈감자탕(9.10) ・1도토리묵무침(자율)(5.6) ・1참치김치볶음(5.9.13.16.18) ・1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) ・1열무김치(9) ・1블루베리요거트(2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.7	710.1	781.6	757.2	749.8	722.4
탄수화물(g)			46.9	87.3	101.8	99.7	70.9	71.7
단백질(g)	18.92	18.92	19.5	46.8	30.0	41.3	28.7	32.5
지방(g)			33.6	17.7	28.9	21.5	36.5	32.8
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	138.7	103.3	137.4	123.3	128.7	200.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.1	1.2	0.7	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.6	0.9	0.6	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.0	17.9	26.0	7.3	71.0	17.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	260.8	183.6	335.9	309.6	159.2	315.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.1	3.8	5.7	4.8	3.3	2.9

* 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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				・1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) ・1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) ・1케이준감자튀김 ・1콘치즈고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・1배추김치(9) ・1블루베리스무디(2)	・1쌀밥 ・1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) ・1제육짜장불고기 (5.6.10.13.16) ・1너비아니전 (1.5.6.10.16) ・1배추김치(9) ・1살얼음쥬시쿨 (13)	・1제육낙지덮밥 (5.6.10.13) ・1감자된장국 (5.6.9) ・1오리훈제샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.16) ・1계란후라이(1.5) ・1배추김치(9) ・1코코제로	・1쌀밥 ・1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) ・1아몬드명엽채조림(5.6.13) ・1닭볶음탕 (5.6.13.15) ・1배추김치(9) ・1초코우유빙수 (1.2.5.6.13)	・1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) ・1매콤콩나물국 (5.9) ・1오이양파무침 ・1타꼬야끼 (1.2.5.6.13) ・1배추김치(9) ・1빵또아(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.7	718.4	641.2	698.8	755.8	602.5
탄수화물(g)			57.0	82.6	102.5	95.6	99.3	99.5
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	22.7	26.2	39.9	32.3	13.4
지방(g)			27.0	30.3	12.0	15.9	26.0	16.9
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	144.0	215.9	23.9	130.0	238.5	111.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.7	0.8	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.2	0.5	0.6	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	40.3	24.6	50.4	102.3	17.7	6.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	185.5	305.3	64.5	113.5	316.5	127.8
철분(mg)	3.71	4.79	2.5	2.1	2.0	4.1	3.3	1.3

* 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