

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				• 1쌀밥 • 1용설(1.2.5.6) • 1고추장수제비국(5.6.9) • 1스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고스틱 • 1미숫가루두유(5)	• 1쌀밥 • 1햄치즈샌드위치(타이종)(1.2.5.6) • 1황태채콩나물국(5) • 1베이컨스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1꼬마식빵(2.5.6) • 1뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 1한우불고기(5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1계란파국(1.9) • 1닭김치볶음(5.6.9.13.15) • 1깍두기(9) • 1샤인머스캣 • 1시리얼(2.5.6)	• 1소고기계란볶음밥(5.6.13.16.18) • 1길거리샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1워터젤리(복숭아)(11) • 1체리
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.6	732.9	723.1	635.3	702.1	698.8
탄수화물(g)			57.8	100.2	94.0	85.3	104.6	113.1
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	22.8	30.2	29.3	28.7	20.1
지방(g)			27.0	26.4	23.5	18.3	17.3	17.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	173.4	46.2	282.4	106.1	343.8	88.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.7	0.4	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.3	1.5	0.5	0.9	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	25.8	23.9	57.3	0.6	30.9	16.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	218.2	218.9	240.0	214.9	315.2	102.0
철분(mg)	3.71	4.79	3.1	2.8	3.4	4.0	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				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				• 1수수밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1쇠고기미역국(16) • 1파프리카해초무침(자율) • 1고구마치즈닭갈비(2.5.6.13.15) • 1김치부추전(1.5.6.9) • 1배추김치(9)	• 1김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1근대된장국(5.6.9) • 1생갯잎지(자율)(9) • 1계란후라이(1.5) • 1두부구이/양념장(자율)(5.6) • 1유린기(1.5.6.13.15.18) • 1깍두기(9) • 1요구르트(80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1당면쇠고기무국(5.6.9.16) • 1명엽채명콩조림(4.5.6.13) • 1고구마줄기무침(자율)(9.13) • 1연양식바싹불고기/야채(1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1아이스크림(막대)(1.2.5)	• 1후리가케볶음밥(소)(1.2.5.6.9.13.16.18) • 1소고기가지밥(자율)(5.6.16) • 1해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) • 1오이미역냉국(13) • 1잔새우무조림(자율)(5.6.9) • 1타코야끼(1.2.5.6.13) • 1김치(9) • 1시리얼요거트(2.5.6)	• 1현미밥 • 1조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) • 1떡국/김가루(1.9) • 1양배추쌈/쌈장(자율)(5.6) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1치킨너겟(1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1바질허니토마토(자율)(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.5	694.6	672.3	715.4	757.2	870.8
탄수화물(g)			57.7	113.3	84.6	105.7	123.8	103.4
단백질(g)	18.92	18.92	18.0	35.9	38.8	18.8	22.7	49.7
지방(g)			24.2	10.1	18.4	24.2	18.3	28.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	163.5	136.1	265.4	97.0	258.0	61.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.4	0.2	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5	0.9	0.2	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	17.1	18.0	12.7	8.6	28.0	18.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	237.3	226.6	157.8	174.5	398.9	228.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.0	3.1	3.4	1.7	4.0	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.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				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)
				• 1쌀밥(소) • 1비빔밀면(3.5.6) • 1얼갈이된장국(5.6.9) • 1돼지고기구이(5.6.10) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1쌀밥 • 1부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1해물버섯잡채(5.6.9.13.17.18) • 1베이컨강자채전(5.6.10) • 1김치(9) • 1더블비안코(1.2.5)	• 1가츠동(1.5.6.9.10.13) • 1김치어묵국(1.5.6.9) • 1홀면야채무침(5.6) • 1납작부침만두(1.5.6) • 1깍두기(9) • 1청포도에이드(1.2.5)	• 1쌀밥 • 1짬뽕국(1.5.6.9.10.17.18) • 1등갈비구이(5.6.10.12.13.15.16.18) • 1연두부/양념장(5.6) • 1배추김치(9) • 1홀런볼아이스크림(1.2.5.6.13)	• 1참치생야채비빔밥(5.6.16.18) • 1두부된장국(5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1햇바(1.2.5.6.12.17) • 1깍두기(9) • 1쥬시콜(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.5	679.7	899.8	810.4	789.3	606.4
탄수화물(g)			54.5	116.6	114.7	111.4	75.5	94.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.1	29.4	28.7	23.8	38.3	21.8
지방(g)			30.4	9.0	38.1	29.1	36.2	14.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	149.9	138.0	271.4	50.7	135.8	153.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.7	0.5	0.1	0.9	1.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.6	0.2	0.6	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.1	19.8	37.5	10.0	10.5	62.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	154.5	131.5	231.3	115.5	190.0	104.2
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	2.3	3.3	2.5	4.3	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