

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				• 1쌀밥 • 1바질크림치즈베 이글(1.2.5.6.9.13) • 1닭미역국 (5.6.15) • 1스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1망고스틱	• 1쌀밥 • 1얼큰낙지수제비 국(5.6.9) • 1떡갈비야채조림 (5.6.10.13.15.16.1 8) • 1배추김치(9) • 1거북이크루키 (1.2.5.6) • 그릭콩포트(2) • 사과	• 1바지락죽 (5.6.18) • 1햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1메추리알장조림 (1.5.6.13) • 1김자반(5) • 1볶음김치(자율) (5.9.10.13.16.18) • 1미숫가루두유(5) • 1체리	• 1쌀밥 • 1북어채무국 (1.5.6.9) • 오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1소보로쿠기바 (5.6) • 1참외 • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1감자계란볶음밥 (1.2.5.6) • 1모닝빵/말기팬 (1.2.5.6.13) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1양배추샐러드(마 요D)(1.5.12) • 1깍두기(9) • 1미니월(2) • 1조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	1.9	719.5	842.1	705.1	729.0	697.7
탄수화물(g)			57.5	78.5	126.1	90.1	113.1	124.5
단백질(g)	18.95	18.95	16.4	30.1	25.2	32.4	37.8	26.0
지방(g)			26.2	32.7	26.2	23.0	14.1	11.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	128.1	92.0	27.4	165.1	311.8	44.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.9	0.5	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.4	0.3	0.8	1.1	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	31.5	25.7	26.0	13.7	50.8	41.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	321.6	542.0	108.8	396.2	397.1	163.9
철분(mg)	3.74	4.81	7.1	14.9	2.9	8.6	5.4	3.9

* 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.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				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				• 1귀리밥 • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1미역국수(자율) (5.6.13) • 1크래미팽이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1방울토마토(12)	• 1돈까스오므라이 스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1미나리술밥(자율) (5.6.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1꼬마새송이감자 조림(자율)(5.6.13) • 1상추겉절이(5.6) • 1떡꼬치 • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1닭곰탕(당면) (15) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1두부구이/양념장 (자율)(5.6) • 1어니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1총각김치(9) • 1방울증편	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1쌀밥(자율) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1눈꽃치즈스파게 티 (1.2.5.6.10.12.13. 16) • 1오리탕(자율)(9) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1차조밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1양배추케일쌈/참 치쌈장(자율) (5.6.16.18) • 1어떡햄 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1아이스크림 (1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.3	767.8	807.8	696.6	825.5	756.0
탄수화물(g)			57.1	102.2	129.4	90.0	132.6	93.0
단백질(g)	18.95	18.95	16.8	36.7	30.4	23.9	29.4	40.7
지방(g)			26.1	22.8	18.3	25.7	19.8	24.7
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	111.2	89.5	126.2	56.0	146.3	138.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9	0.4	0.3	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.6	0.7	0.2	1.1	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	16.0	19.9	9.6	7.7	22.8	20.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	165.3	175.4	134.1	140.4	211.9	164.9
철분(mg)	3.74	4.81	3.8	3.9	2.5	2.8	7.5	2.2

* 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				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				• 1쌀밥 • 1크로와상샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1푸실리샐러드 (13) • 1김자반(5) • 1볶음김치(자율) (5.9.10.13.16.18) • 1크랑글컷감자튀김/케첩 (1.2.5.6.12) • 1베라과즙워터 (13)	• 1쌀밥 • 1육개장 (5.9.13.16) • 1콩나물볶음 (5.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1아이스초코츄러스(1.2.5.6.13)	• 1쌀밥(소) • 1비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) • 1돼지고기구이 (5.6.10) • 1군만두 (1.5.6.10.16.18) • 1열무김치(9) • 1매실차(13) • 1단무지(자율)	• 1쌀밥 • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) • 1열무무침(자율) (5.6) • 1소세지계란말이 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1짜먹는설빙(13)	• 1나물비빔밥/비빔 (5.6.10.13) • 1들깨무채국 • 1계란후라이(1.5) • 감자치즈스틱 (2.5.6) • 1배추김치(9) • 1뽕로요구르트 (2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-4.0	668.8	663.9	802.1	681.5	666.1
탄수화물(g)			60.0	106.1	86.8	134.9	89.0	97.9
단백질(g)	18.95	18.95	13.8	16.0	23.3	30.9	33.0	15.1
지방(g)			26.2	20.9	23.9	13.6	19.1	22.3
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	103.0	64.2	112.4	95.4	136.0	107.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.4	0.6	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.3	0.5	0.7	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	22.2	33.0	17.6	9.2	37.5	13.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	166.0	221.7	138.3	195.9	150.1	123.8
철분(mg)	3.74	4.81	4.2	2.6	3.0	11.6	2.2	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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣