

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				• 1쌀밥 • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1오징어브로컬리 초무침(5.6.13.17) • 1비엔나소세지/머 스타드 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1참깨크롱지 • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1깍두기(9)	• 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1몬테크리스토샌 드위치 1/2(1.2.5.6.10.13. 15.16) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1바나나	• 1쌀밥 • 1김치수제비국 (5.6.9) • 1단호박사태찜 (5.6.10.13) • 1계란후라이(1.5) • 1깍두기(9) • 1텐마크드링킹사 과(2)	• 1크로와상샌드위 치 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1배추김치(9) • 1초코그래놀라 (5.6) • 1우유(2) • 1조각파인애플 • 1하루견과 • 1스틱김자반(5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.0	735.1	672.9	695.6	670.3	704.8
탄수화물(g)			54.7	88.5	88.2	108.3	96.8	88.4
단백질(g)	18.92	18.92	17.0	41.8	16.5	27.5	35.6	24.8
지방(g)			28.3	21.9	26.4	16.5	13.7	29.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	207.0	155.4	8.3	87.7	246.1	537.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.2	0.4	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	0.2	0.5	0.7	1.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	32.6	38.9	13.9	19.8	6.9	83.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	308.1	295.4	187.1	421.2	236.2	400.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.4	1.8	1.7	4.6	2.4	6.6

* 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.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 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				• 1수수밥 • 1우리쌀초코칩머핀(1.2.5.6) • 1쇠고기미역국(16) • 1가지무침(자율)(5.6.13) • 1논꽃치즈불닭(2.5.6.12.13.15) • 1달걀만두(1.5.9.12) • 1배추김치(9)	• 1불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1오리탕(자율)(9) • 1통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.16) • 1고등어구이(자율)(2.5.6.7.12.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1슈퍼볼(2.5.6) • 1블루베리망고샐러드(12.13)	• 1차조밥 • 1이북식닭곰탕(15) • 1돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) • 1온두부(5) • 1참나물샐러드(5.6.12.13) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1티코아이스크림(1.2.5)	• 1감자곤드레나물밥(자율)(5.6) • 1쇠고기스프(2.5.6.13.16) • 1논꽃치즈파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1에그모닝마늘빵(1.2.5.6.13) • 1냉도토리묵국(5.6.9.16) • 1모듬피클 • 1배추김치(9) • 1비타쥬스(13)	• 1현미밥 • 1등뼈감자탕(9.10) • 1실곤약계란비빔면(1.5.6.13) • 1고춧잎나물(자율) • 1하트새우까스(1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1제리보
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.6	789.4	858.0	732.3	692.3	717.6
탄수화물(g)			49.4	103.4	79.8	72.2	122.4	84.2
단백질(g)	18.92	18.92	16.2	38.9	21.2	38.8	24.0	28.3
지방(g)			34.5	23.9	48.5	30.8	11.6	28.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	165.2	218.6	115.7	177.8	122.2	191.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.2	0.8	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.8	0.3	0.7	1.2	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	14.3	5.1	22.9	11.4	24.6	7.4
칼슘(mg)	242.25	290.31	208.6	226.8	179.1	205.4	197.8	233.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.6	4.2	3.7	4.2	3.4	2.7

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				• 1유부팽이버섯된장국(5.6.9) • 1단무지감가루우침 • 1쌀떡떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김말이튀김(1.5.6.16) • 1오징어튀김(1.5.6.17) • 1배추김치(9) • 1레몬아이스티(13)	• 1쌀밥 • 1얼갈이순대국(2.5.6.9.10.13.16) • 1미더덕콩나물찜(5.6.13) • 1소금닭구이(5.15.18) • 1배추김치(9) • 1깍두기스무디(2.13)	• 1나물비빔밥(소)(5.6.10.13) • 1고기국수(2.5.6.9.10.13.15.16) • 1매운꼬지여묵(1.5.6.12.13.15) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료	• 1보리밥(소)/고추장(5.6.13) • 1냉막국수(1.3.5.6.13.16) • 1돼지불고기(간장)(5.6.10.12.13.18) • 1오징어김치전(1.5.6.9.13.17) • 1열무김치(9) • 1뽕로로요구르트(2) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1사색덮밥(1.5.6.9.10.13.16) • 1두부된장국(5.6.9) • 1꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.13.18) • 1참쌀파배기(1.2.5.6) • 1깍두기(9) • 1포도맛쥬스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.2	727.0	690.6	693.0	810.4	658.1
탄수화물(g)			63.5	117.8	88.5	123.7	113.2	86.6
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	16.7	18.9	28.4	52.1	30.7
지방(g)			19.0	21.3	10.5	7.9	14.6	16.0
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	150.7	77.7	373.0	104.4	97.8	100.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	0.9	0.3	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.3	0.7	0.4	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	17.9	19.2	33.7	17.7	12.7	6.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	221.4	136.8	485.3	103.0	169.7	212.1
철분(mg)	3.71	4.79	4.4	5.5	4.6	3.2	5.2	3.3

* 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