

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				• 1쌀밥 • 1카스테라파배기 (1.2.5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1깍두기(9) • 1따옴(13)	• 1쌀밥 • 1델리만주 (1.2.5.6.14) • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1고추장소보로메추리알장조림 (1.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1오렌지 • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1쌀밥 • 1미니새우링버거 (1.2.5.6.12) • 1콩비지김치찌개 (5.6.9.10) • 1오리간장불고기 (5.6) • 1깍두기(9) • 1유니프음료 (11.12)	• 1쌀밥 • 1꼬마부시빵/초코 팜(1.2.5.6.13) • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1오징어콩나물찜 (5.6.17) • 1배추김치(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14) • 1방울토마토(12)	• 1베이컨김치볶음 밥(5.9.10) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1오델오팜햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1엑티비아(2) • 1우유크림떡
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.7	830.3	802.9	694.0	783.9	757.3
탄수화물(g)			57.2	103.8	116.6	97.0	114.9	112.7
단백질(g)	18.95	18.95	18.0	29.3	33.1	48.9	37.4	23.3
지방(g)			24.8	31.8	21.2	11.4	18.2	22.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	194.5	34.4	420.9	46.9	363.7	106.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.9	0.6	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.4	1.2	0.3	1.1	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	45.5	69.0	62.9	25.0	41.0	29.4
칼슘(mg)	243.84	291.80	237.4	154.2	323.0	138.1	400.4	171.3
철분(mg)	3.74	4.81	4.6	3.5	6.7	6.4	5.2	1.1

* 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.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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				• 1흑미밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1매운등뼈찜 (5.6.10.12.13.15) • 1알배추숙주찜(자 율)(5.6) • 1참치마요/싸먹는 행 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1배추김치(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6)	• 1보리밥(소)/약고 추장(자율) (5.6.10.13) • 1냉막국수 (1.3.5.6.13.16) • 1감자찜만두 (1.5.6.10.16.18) • 1부추콩나물무침 (자율)(5.6) • 1돼지불고기(간장) (5.6.10.12.13.18) • 1열무김치(9) • 1샤인머스켓쥬스 (13)	• 1귀리밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1매호박새우젓볶 음(자율)(9) • 1베이컨감자채전 (5.6.10) • 1오이소박이(자율) (5.6) • 1참외	• 1무표고버섯밥/양 념장(자율)(5.6) • 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16. 18) • 1매콩콩나물국 (5.9) • 1각독단무지무침 • 1도토리묵무침(자 율)(5.6) • 1피카츄까스 (1.2.4.5.6.12.13.1 5.18) • 1배추김치(9) • 1도핑시리얼요거 트(2.5.6)	• 1차조밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1죽순나물(자율) (5.6) • 1논꽃치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1총각김치(9) • 1콩쑥모찌
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.5	808.1	743.1	681.5	623.3	680.9
탄수화물(g)			55.5	98.6	107.0	94.6	88.8	94.9
단백질(g)	18.95	18.95	20.3	32.7	44.9	28.4	29.1	42.0
지방(g)			24.2	30.3	13.9	19.8	16.5	13.4
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	111.2	69.6	73.3	74.3	204.0	134.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	1.0	0.7	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.5	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	23.6	19.5	13.2	40.2	35.8	9.5
칼슘(mg)	243.84	291.80	188.9	167.2	134.4	170.1	281.7	190.9
철분(mg)	3.74	4.81	3.6	2.8	4.6	2.5	3.2	4.7

* 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.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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				• 1스팸김치김밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1컵라면(큰컵) (1.2.5.6.9.10.15.16.18) • 1상추겉절이(5.6) • 1타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1쌀밥 • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1불닭떡볶음 (5.6.12.13.15) • 1애호박채전 (1.5.6) • 1배추김치(9) • 1더블비안코 (1.2.5)	• 1닭마호크덮밥 (5.6.12.13.15.18) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) • 1크림클컷감자튀김/케찹 (1.2.5.6.12) • 1배추김치(9) • 1포도맛쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1수제비짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1올방개육/양념장(자율)(5.6) • 1연양식불고기육전 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1초코우유빙수 (1.2.5.6.13)	• 1쫄면(1.5.6.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1자두쥬스 • 1단무지(자율)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	9.1	847.9	846.3	766.2	820.5	676.4
탄수화물(g)			54.9	136.1	94.6	106.4	110.4	94.5
단백질(g)	18.95	18.95	12.7	22.3	38.4	23.5	24.3	17.4
지방(g)			32.3	23.4	35.9	27.2	31.9	23.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	123.4	48.6	299.5	54.0	177.3	37.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.2	1.2	0.3	0.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.9	0.6	0.2	0.5	0.1
비타민C(mg)	24.88	31.67	11.5	5.9	5.8	19.5	9.7	16.5
칼슘(mg)	243.84	291.80	199.1	167.6	232.6	131.1	323.3	140.8
철분(mg)	3.74	4.81	3.0	1.6	2.6	3.7	3.9	3.1

* 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