

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1쌀밥 · 1던킨면치킨 (1.2.5.6) · 1떡국/김가루 (1.9) · 1오징어콩나물찜 (5.6.13.17) · 1배추김치(9) · 1덴마크드링킹사 과(2)	· 1쌀밥 · 1치즈케익 (1.2.5.6) · 1돈육콩나물김치 찌개(5.6.9.10) · 1연어살치즈가스 (소)/콘소스 (1.5.6.13) · 1깍두기(9) · 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14) · 1도시락김(자율)	· 1쌀밥 · 1참치야채죽 (5.16.18) · 1크림치즈호두빵 1/2(1.2.5.6.14) · 1무말랭이무침 (5.6.13) · 1감자반(5) · 1배추김치(9) · 1아임리얼미니(2) · 1방울토마토(12)	· 1쌀밥 · 1애플파이 (1.2.5.6) · 1오징어콩나물국 (5.9.17) · 1한우불고기 (5.6.13.16) · 1배추김치(9) · 1청포도 · 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	· 1쌀밥 · 1길거리샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 1얼큰쇠고기얼갈 이국(5.6.16) · 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) · 1깍두기(9) · 1아몬드브리즈(5)
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.8	715.4	750.4	897.4	681.0	719.0
탄수화물(g)			57.6	123.2	96.8	149.2	86.8	77.0
단백질(g)	18.95	18.95	16.5	32.2	31.8	21.4	32.5	34.8
지방(g)			25.9	7.3	24.8	23.6	21.9	28.9
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	144.8	89.1	152.9	190.3	171.6	120.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.3	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.4	0.6	0.4	0.7	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	21.1	3.3	3.3	34.1	17.4	47.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	300.8	248.5	368.8	216.5	242.7	427.4
철분(mg)	3.74	4.81	3.2	1.8	2.8	4.6	3.5	3.4

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1현미밥 · 1바움쿰헨 (1.2.5.6) · 1쇠고기미역국 (16) · 1열무무침(자율))(5.6) · 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) · 1수제소세지어묵 볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9)	· 1귀리병아리콩밥 (자율) · 1스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1체리허니버터브 레드(2.5.6.13) · 1김치콩나물국 (5.9) · 1단무지무침 · 1오징어초무침(자 율)(5.6.13.17) · 1배추김치(9) · 1상하목장요구르 트(2)	· 1수수밥 · 1종합어묵국 (1.5.6.9) · 1취나물무침(자율)(5.6) · 1닭김치볶음 (5.6.9.13.15) · 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16) · 1석박지(9) · 1블루베리요거트 (2.4.5.6.11.12.13. 14)	· 1쇠고기짬뽕죽 (5.6.9.16.17.18) · 1떡갈비버거 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) · 1고구마닭가슴살 샐러드 (1.5.12.13.15) · 1우장야찌(자율) (5.6.12) · 1오이스팍이(자율)(5.6) · 1망고&자몽쥬스	· 1기장밥 · 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15. 16) · 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 1황박스테이크/소 스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 1깍두기(9) · 1매실차(13) · 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)
에너지(kcal)	725.23	725.23	12.4	692.7	740.9	719.1	1,107.6	816.4
탄수화물(g)			51.6	91.8	88.7	93.7	151.1	98.4
단백질(g)	18.95	18.95	16.1	30.3	23.6	36.5	41.4	31.6
지방(g)			32.3	22.4	31.7	21.4	37.2	32.8
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	98.8	66.9	53.7	184.8	154.2	34.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.3	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.3	0.4	0.6	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.3	25.6	25.7	37.5	22.7	20.0
칼슘(mg)	243.84	291.80	220.3	172.4	201.4	309.1	236.1	182.7
철분(mg)	3.74	4.81	3.8	2.6	3.0	3.2	4.6	5.6

* 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.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 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 1각두기볶음밥 (5.9) · 1유부된장국 (5.6.9) · 1우피클(13) · 1간지치킨 (5.6.13.15) · 1배추김치(9) · 1포도맛주스(13)	· 1쌀밥 · 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) · 1진미채조림 (5.6.13.17) · 1광뎬후 (5.6.10.13.18) · 1배추김치(9) · 1홍련볼라이스크림(1.2.5.6.13)	· 1쌀밥 · 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) · 1알리오올리오파스타(1.5.6.13) · 1양상추샐러드/파인D(1.2.5.6.12) · 1볶음김치(자율)(5.9.10.13.16.18) · 1고구마치즈돈까스(1.5.6.10.12.13.16) · 1요구르트(2)	· 1쌀밥 · 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.16.17.18) · 1재육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13) · 1베이컨감자채전 (5.6.10) · 1배추김치(9) · 1초코크림비스킷슈(5.6)	· 1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 1미소된장국 (5.6.9) · 1계란볶이 (1.5.6.13) · 1야채튀김 · 1배추김치(9) · 1쥬시콜(13)
에너지(kcal)	725.23	725.23	-6.8	668.1	659.9	721.5	671.3	658.3
탄수화물(g)			58.4	102.6	96.2	62.7	98.8	124.7
단백질(g)	18.95	18.95	18.4	46.4	29.9	11.7	44.6	19.8
지방(g)			23.2	6.7	16.0	47.2	8.7	7.0
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	49.9	34.6	116.0	51.6	8.3	38.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.5	0.2	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	24.4	15.7	7.7	12.2	21.8	64.6
칼슘(mg)	243.84	291.80	138.6	148.4	114.3	73.7	256.6	99.7
철분(mg)	3.74	4.81	2.5	2.8	2.6	1.6	3.3	2.0

* 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.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