

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)
				• 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) • 1연어살치즈까스 (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) • 1김자반(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) • 1얼큰쇠고기열갈 이국(5.6.16) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1깍두기(9) • 1아몬드브리즈(5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)
				• 1현미밥 • 1바움쿰헨 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1열무무침(자율) (5.6) • 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) • 1수제소세지어묵볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9)	• 1귀리병아리콩밥(자율) • 1스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1체리허니버터브레드(2.5.6.13) • 1김치콩나물국(5.9) • 1단무지무침 • 1오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르트(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) • 1고구마닭가슴살샐러드 (1.5.12.13.15) • 1무장아찌(자율) • 1하트감자튀김 (5.6.12) • 1오이소박이(자율)(5.6) • 1망고&자몽쥬스	• 1기장밥 • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1황박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1깍두기(9) • 1매실차(13) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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(μg 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)
				• 1각두기볶음밥 (5.9) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1무피클(13) • 1간지치킨 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1포도맛쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1광돼후 (5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1홀런볼아이스크 림(1.2.5.6.13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1알리오올리오파 스타(1.5.6.13) • 1양상추샐러드/파 인D(1.2.5.6.12) • 1볶음김치(자율) (5.9.10.13.16.18) • 1고구마치즈돈까 스 (1.5.6.10.12.13.16) • 1요구르트(2)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.16.17 .18) • 1제육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13) • 1베이컨감자채전 (5.6.10) • 1배추김치(9) • 1초코크림비스킷 슈(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)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
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.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