

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				• 1간장계란밥 (1.5.6) • 1후레쉬베리 (1.2.5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1새우까스/타르타 르(1.5.6.9.13) • 1깍두기(9) • 1초코링비요프(2)	• 1쌀밥 • 1허니버터카스테 라(1.2.5.6) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1비엔나소세지/머 스타드 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)		• 1쌀밥 • 1감자수제비국 (5.6.9) • 1쇠고기계란장조 림(1.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1초코까놀레 (1.2.5.6) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쇠고기짬뽕죽 (5.6.9.16.17.18) • 1쪽파크림치즈베 이글 (1.2.5.6.10.13) • 1오복채무침 • 1배추김치(9) • 1따옴(13) • 1샤인머스켓 • 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-7.7	756.5	584.6		647.2	685.1
탄수화물(g)			56.1	83.2	83.0		95.4	110.9
단백질(g)	18.92	18.92	14.3	21.3	20.8		31.8	21.4
지방(g)			29.6	37.5	17.5		15.1	17.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	174.7	153.2	103.6		380.8	61.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.1	0.3		0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.4	0.4		1.2	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	33.5	6.0	19.5		44.3	64.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	223.7	215.5	215.6		275.1	188.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.2	2.2	1.0		5.0	4.5

* 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				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				• 1기장밥 • 1초코티그레 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1새알나물무침(자 율)(5.6) • 1배추김치(9)	• 1소고기버섯밥/양 념장(자율)(5.6.16) • 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1잔새우무조림(자 율)(5.6.9) • 1크샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)		• 1감자곤드레나물 밥(자율)(5.6) • 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1꼬들단무지무침 • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1조기구이(5) • 1배추김치(9) • 1초코예뽕&미숫가 루두유(선택)(2.5) • 1양배추사과샐러 드(1.5)	• 1흑미밥 • 1닭곰탕(당면) (15) • 1새송이버섯부추 초무침(자율) (5.6.13) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1배추김치(9) • 1메론
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.1	799.3	736.4		803.8	675.2
탄수화물(g)			48.2	84.5	74.1		94.7	106.1
단백질(g)	18.92	18.92	16.4	35.9	29.2		27.2	29.7
지방(g)			35.4	33.9	35.2		34.3	14.0
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	117.5	133.4	200.0		99.6	36.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.4		0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.7		1.2	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	15.2	16.4	13.7		24.4	6.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	243.4	190.7	200.1		455.5	127.1
철분(mg)	3.71	4.79	3.6	4.5	3.7		2.5	3.7

* 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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
				• 1쇠고기스프 (2.5.6. 13. 16) • 1로제파스타 (1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 16) • 1모듬피클 • 1닭봉구이 (5.6. 12. 13. 15. 18) • 1배추김치(9) • 1코코제로	• 1쌀밥 • 1콘크러스트피자 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) • 1불고기육개장 (1.5.9. 16) • 1오징어모듬떡볶음(2.5.6. 13. 17) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1배추김치(9)		• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9. 16) • 1계란후라이조림 (1.5.6) • 1오리훈제/머스타드(1.2.5.6) • 1배추김치(9) • 1자아정 (1.2.5.6. 13)	• 1청양소세지마요 볶음밥 (1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) • 1된장찌개(5.6.9) • 1콩나물무침(5) • 1닭꼬치 (5.6. 12. 15) • 1배추김치(9) • 1자두에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.8	801.7	660.7		862.7	624.7
탄수화물(g)			46.4	109.7	86.5		59.1	82.4
단백질(g)	18.92	18.92	17.3	32.4	33.8		37.8	22.2
지방(g)			36.3	25.0	17.5		52.5	22.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	142.8	123.6	75.6		353.0	19.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.2		0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	1.0	0.3		0.9	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	22.1	15.2	2.6		56.5	14.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	90.3	83.1	48.0		179.0	51.0
철분(mg)	3.71	4.79	3.6	2.3	2.3		2.6	7.2

* 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.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