

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
							• 1쌀밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1베이컨스크램블 애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1제로카카오쿠키 (1.2.4.5.6) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1오븐예구운도넛 (1.2.5.6) • 1황태채콩나물국 애그 (5) • 1한우볼고기 (5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1검은콩두유(5)
에너지(kcal)	724.33	724.33	-10.2				645.0	655.8
탄수화물(g)			53.3				86.8	82.9
단백질(g)	18.92	18.92	18.1				25.9	31.6
지방(g)			28.7				20.0	20.6
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	138.0				220.3	55.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3				0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5				0.6	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	14.6				21.0	8.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	235.4				266.8	204.1
철분(mg)	3.71	4.79	2.8				2.1	3.5

* 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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
							• 1소고기가지밥(자 율)(5.6.16) • 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 1팬네투움바파스 타 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1주꾸미오징어초 무침(자율) (5.6.13.17) • 1치즈볼(1.2.5.6) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1현미밥 • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1남작당면등뼈찌 개(5.6.10.12.13.18) • 1올방개목김가루 무침(자율) • 1소세지칠리소스 볶음 (2.5.6.10.12.13.15 .16) • 1배추김치(9) • 1제리보
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.2				822.1	702.3
탄수화물(g)			50.8				94.5	97.0
단백질(g)	18.92	18.92	16.4				35.9	26.0
지방(g)			32.8				33.3	21.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	101.2				148.3	54.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4				0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5				0.6	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	24.3				11.2	37.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	219.7				268.7	170.6
철분(mg)	3.71	4.79	2.8				2.7	2.9

* 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				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
				· 1쌀밥 · 1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) · 1베이컨감자채볶음(5.10) · 1순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) · 1배추김치(9) · 1망고/자몽에이드(13)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-13.6				610.1	642.2
탄수화물(g)			73.9				120.8	110.2
단백질(g)	18.92	18.92	9.5				13.3	16.2
지방(g)			16.7				8.1	15.0
비타민A(µg RAE)	162.05	229.13	33.7				50.4	17.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3				0.3	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.2				0.2	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	45.5				67.9	23.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	90.4				72.7	108.2
철분(mg)	3.71	4.79	2.8				4.1	1.6

* 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