

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				• 1쌀밥 • 1햄치즈샌드위치 (타이종)(1.2.5.6) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1용가리치킨/머스 타드(1.2.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1키위	• 1쌀밥 • 1모닝빵/딸기빵 (1.2.5.6.13) • 1쇠고기조랑떡국 (1.5.6.9.16) • 1사태김치볶음 (9.10.13) • 1깍두기(9) • 1샤인/방토(12)	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1감자된장국 (5.6.9) • 1불고기샐러드 (1.2.5.6.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1우유(2) • 1체리 • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1오븐에구운도넛 (1.2.5.6) • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1깍두기(9) • 1우유(2) • 1시리얼(2.5.6)	• 1닭죽(15) • 1허니버터카스테 라(1.2.5.6) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1아이러브요거트 (2) • 1참외
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-10.1	716.3	702.4	623.9	756.8	456.0
탄수화물(g)			59.6	105.0	108.0	96.7	96.6	75.4
단백질(g)	18.92	18.92	16.8	25.8	32.4	23.6	28.1	26.0
지방(g)			23.6	21.2	14.3	16.2	28.1	5.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	150.2	13.3	116.1	316.2	237.6	67.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.1	0.6	1.2	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	35.6	93.0	13.4	36.7	18.0	17.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	208.1	105.6	102.5	321.8	343.2	167.3
철분(mg)	3.71	4.79	3.8	2.5	2.7	8.6	3.3	1.7

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				• 1기장밥 • 1닭곰탕(당면) (15) • 1등갈비구이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 1파스타샐러드(자 율)(1.2.5.6.12.13) • 1꼬지어묵강정 (1.2.5.6.12.13) • 1열무김치(9) • 1자두매실음료	• 소고기버섯밥/양 념장(자율)(5.6.16) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1새우버거 (1.2.5.6.9.12.13) • 1꼬시래기냉국(자 율)(5.6.16.17) • 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) • 1웨지감자(2.5) • 1열무김치(9) • 1고창수박주스 (13)	• 1현미밥 • 1마라부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16.18) • 1궁채나물(자율) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1닭데리야끼구이 (5.6.12.13.15) • 1열무김치(9) • 1요구르트(2)	• 1감자콘드레나물 밥(자율)(5.6) • 1참치마요주먹밥 (1.5.16.18) • 1열무비빔국수 (1.5.6.9.13.16) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1무생채(자율)(9) • 1가지두부볶음(자 율)(5.6.10.12.13.18) • 1복숭아아이스티 (11) • 1회오리감자(5.6)	• 1흑미밥 • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1오뎅오파햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1가지미유린기(자 율)(1.5.6.13.18) • 1오이소박이(자율) (5.6) • 1스틱감자반(5) • 1왕포도알아이스 크림(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.3	830.9	783.9	753.3	732.6	712.9
탄수화물(g)			55.5	104.5	109.4	92.5	124.2	92.1
단백질(g)	18.92	18.92	17.7	37.5	39.9	42.3	20.6	26.2
지방(g)			26.9	27.4	21.3	22.8	15.4	25.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	139.5	118.9	107.0	96.7	148.5	226.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.3	0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.6	14.2	29.2	9.5	11.3	19.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	168.6	192.1	183.4	154.2	146.2	166.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	2.8	3.2	3.3	2.6	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.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				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)
				• 1김가루주먹밥(5) • 1쌀국수 (5.6.15.16.18) • 1오이양파무침 • 1오꼬노미항바 (1.5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1사과맛주스(13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1제육콩나물찜 (5.6.10) • 1소세지계란말이 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1가츠동 (1.5.6.9.10.13) • 1조각피자/딤핑소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1얼려먹는야쿠르트(2)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1김치잡채 (5.9.10) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1깍두기(9) • 1붕어싸만코 (1.2.5)	• 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1감자크로켓 (1.2.5.6.12) • 1깍두기(9) • 1샤인머스캣주스 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.5	687.0	767.7	714.6	812.9	621.9
탄수화물(g)			55.3	118.6	92.4	79.2	106.6	96.3
단백질(g)	18.92	18.92	15.3	18.7	44.1	23.8	32.0	17.8
지방(g)			29.4	14.2	24.2	33.7	28.2	16.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	130.8	18.4	373.3	48.3	158.3	55.7
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	2.6	1.1	0.3	0.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.3	0.7	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	15.4	14.2	29.9	4.9	20.8	7.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	213.0	50.3	438.7	285.4	199.0	91.4
철분(mg)	3.71	4.79	2.5	1.9	3.5	2.8	2.9	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.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