

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1황태채콩나물국(5) • 1돼지갈비찜(5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1썬업(13) • 1푸른애플스틱	• 1쌀밥 • 1몽셀(1.2.5.6) • 1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1오뎅오판햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.4.5.6.11.12.14)	• 1쌀밥 • 1바지락시금치된장국(5.6.9.18) • 1썬감자(5.6.13.16) • 1한우불고기(5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1메론 • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국(5.9.17) • 1제육야채볶음(5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1초코프로틴바(1.2.5.6) • 1채리 • 1시리얼(2.4.5.6.11.12.14)	• 1쌀밥 • 1살구잼파이(1.2.5.6) • 1얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) • 1불어묵메추리알장조림(1.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1아침에주스 • 1바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-8.8	650.0	803.0	600.2	649.3	603.9
탄수화물(g)			59.7	103.1	94.9	91.5	94.6	104.0
단백질(g)	18.95	18.95	17.0	24.0	31.7	28.7	34.9	20.0
지방(g)			23.2	14.2	32.7	13.1	13.2	11.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	180.9	82.2	355.5	231.0	102.4	133.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.9	0.2	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.3	1.3	0.5	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	37.6	53.3	50.3	23.6	11.5	49.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	216.6	75.3	281.3	202.8	221.8	301.8
철분(mg)	3.74	4.81	3.5	3.4	4.8	4.2	1.5	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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				• 1흑미밥 • 1육개장 (5.9.13.16) • 1상추치커리무침 (자율)(5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1베이컨스크램블 애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1수박	• 치킨마요덮밥(오 븐) (1.5.6.12.13.15) • 1사각피자 1/2(1.2.5.6.10.12. 15.16) • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1알감자파리고추 조림(자율)(5.6.13) • 1돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1상하목장요구르 트(2)	• 1잡곡밥(5) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.1 6.18) • 1푸실리샐러드 (13) • 1양상추샐러드/오 리엔탈D(자율 (5.6.12) • 1웨이감자튀김(5) • 1총각김치(9) • 1티코아이스크림 (1.2.5)	• 1김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.1 6) • 1오닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) • 1근대된장국(자율 (5.6.9) • 1크림스프 (2.5.6.13.16) • 1가지두부조림(자 율) (5.6.10.12.13.18) • 1포크돈까스 (1.5.6.10.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1파워온음료(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	4.2	721.5	790.6	719.0	791.6	
탄수화물(g)			53.0	119.4	90.2	80.0	108.8	
단백질(g)	18.95	18.95	16.3	32.1	38.1	29.3	22.8	
지방(g)			30.7	12.3	30.2	30.3	29.7	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	152.2	333.2	121.9	85.4	68.3	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.5	1.2	0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.9	0.5	0.3	0.4	
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.3	10.2	18.3	14.4	62.5	
칼슘(mg)	243.84	291.80	199.6	157.2	273.1	161.1	206.9	
철분(mg)	3.74	4.81	3.0	3.8	3.5	2.1	2.5	

* 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.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 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				• 1중화비빔밥 (1.5.6.9.10.17.18) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1군만두 (1.5.6.10.16.18) • 1배추김치(9) • 1짜먹는설빙(13)	• 1쌀밥 • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1순대닭갈비 (2.5.6.10.13.15.16) • 1크래미팽이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1만들어먹는주먹 밥(1.5) • 1컵라면(큰컵) (1.2.5.6.9.10.15.16.18) • 1오이부추무침 (5.6) • 1타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1비타즙(13)	• 1쌀밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1감자간장조림 (5.6.13) • 1치즈매운돼지갈 비찜 (2.5.6.10.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1포도맛즙(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-8.2	617.2	642.0	779.1	624.5	
탄수화물(g)			64.9	98.6	105.8	120.3	102.5	
단백질(g)	18.95	18.95	13.5	24.6	23.7	19.9	20.7	
지방(g)			21.6	12.3	13.8	24.0	13.0	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	65.2	73.5	130.6	30.9	25.8	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5	0.4	0.2	0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.5	0.8	0.2	
비타민C(mg)	24.88	31.67	14.7	21.2	9.0	18.1	10.5	
칼슘(mg)	243.84	291.80	113.7	101.9	128.0	163.4	61.4	
철분(mg)	3.74	4.81	4.2	10.5	3.1	1.4	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