

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
					• 1쌀밥 • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1아몬드명엽채조림 (5.6.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1깍두기(9) • 1요거트(2)	• 1쌀밥(소) • 1어니언크림소금빵 (2.5.6) • 1배추김치(9) • 1오레오오즈 (2.5.6) • 1우유(2) • 1망고푸딩 • 1방울토마토(12) • 1도시락김	• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라 (1.2.5.6) • 1황태채콩나물국 (5) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1배추김치(9)	• 1간장계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1갈릭햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1배추김치(9) • 1초코프리첼 (1.2.5.6) • 1썬업(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.5		753.4	681.7	641.1	690.2
탄수화물(g)			64.5		93.2	140.1	100.9	107.5
단백질(g)	18.92	18.92	13.4		25.7	14.7	30.8	20.8
지방(g)			22.1		30.2	6.5	10.9	19.6
비타민A(μ g RAE)	162.05	229.13	97.1		88.9	120.3	32.8	146.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3		0.2	0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5		0.6	0.6	0.4	0.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.1		17.7	19.4	7.1	68.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	192.4		274.4	90.1	263.1	141.9
철분(mg)	3.71	4.79	3.3		1.8	2.5	3.9	4.8

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
					• 1영양밥(자 율)(5.6.13) • 1오므라이스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1조기고사리조림 (자율)(5.6) • 1납작비빔만두 (1.5.6.13) • 1수제소세지구이 (2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1달바라떼(13)	• 1차조밥 • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1깍두기(9) • 1티코아이스크림 (1.2.5) • 1다시마쌈/두릅/초 장(자율)(5.6.13)	• 1보리밥(소)/고추 장(5.6.13) • 1잔치국수 (1.5.6.9) • 1김치무침(9) • 1해파리냉채(자 율)(1.2.5.6.8.13) • 1갈비치킨(15) • 1겉절이(5.6.9.13) • 1망고스틱	• 1귀리밥 • 1식육일케이크 (1.2.5.6) • 1육개장(5.9.16) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1시래기된장조림 (자율)(5.6.13) • 1새우까스/콘소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.9		787.5	734.5	779.2	708.4
탄수화물(g)			53.7		103.7	102.8	93.1	95.4
단백질(g)	18.92	18.92	16.6		23.5	26.6	47.7	24.7
지방(g)			29.7		28.0	23.2	21.8	24.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	137.4		96.2	147.4	190.0	116.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.4	0.7	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5		0.5	0.5	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.1		43.2	7.1	17.2	8.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	141.1		93.0	198.2	164.6	108.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.0		2.2	3.7	4.0	1.9

* 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.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				04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)
					• 1쌀밥 • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) • 1옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1가자미유린기 (1.5.6.13.18) • 1깍두기(9) • 1모구모구(13)	• 1투움바파스타 (1.2.5.6.9.12.13.16) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1모듬피클 • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1샤인머스켓&애플 망고요구르트(2)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 1숙주나물 • 1깍두기(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1쌀밥(소) • 1해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1오이부추무침 (5.6) • 1햇바 (1.2.5.6.12.17) • 1배추김치(9) • 1쥬스쿨에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.5		771.0	866.3	689.8	555.1
탄수화물(g)			55.8		99.8	100.2	97.7	102.7
단백질(g)	18.92	18.92	15.7		35.0	28.0	30.5	19.4
지방(g)			28.5		26.4	39.3	18.9	6.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	125.3		66.1	221.5	166.9	46.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9		0.5	0.3	0.9	1.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4		0.5	0.3	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.5		77.6	19.2	14.2	11.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	171.9		172.9	144.7	293.2	76.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.4		5.9	3.4	3.1	1.5

* 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.갯