

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				• 1쌀밥 • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1깍두기(9) • 1망고스틱 • 1초코링비요프(2)	• 1쌀밥 • 1망고후레쉬베리 (1.2.5.6) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) • 1청포도크림치즈 베이글(1.2.5.6) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1액티비아(2) • 1하루견과	• 1쌀밥 • 1치즈케익 (1.2.5.6) • 1낙지수제비국 (5.6.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1과일(11) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1감자볶음밥 (1.5.6) • 1던킨먼치킨 (1.2.5.6) • 1참치얼갈이국 (5.9.16.18) • 1깍두기(9) • 1초코프리첼 (1.2.5.6) • 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.9	650.5	746.2	840.5	746.3	783.0
탄수화물(g)			52.2	111.1	72.6	90.8	107.8	104.4
단백질(g)	18.95	18.95	15.4	22.4	38.4	29.3	30.4	23.2
지방(g)			32.4	12.1	32.9	38.7	21.3	29.1
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	220.3	71.6	459.5	132.5	261.2	176.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.8	0.4	0.6	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.4	1.2	0.4	1.1	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.9	20.2	48.4	3.2	37.8	25.0
칼슘(mg)	243.84	291.80	265.0	188.4	305.1	345.2	250.4	235.8
철분(mg)	3.74	4.81	18.5	1.9	81.9	3.6	3.1	2.1

* 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 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				• 1귀리밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1양배추쌈/우렁쌈장(자율)(5.6) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1의성마늘쌈전(1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트(2.4.5.6.11.12.13.14)	• 1간장게란볶음밥(소)(1.2.5.6.13.18) • 1보리밥(소)/고추장(자율)(5.6.13) • 1비빔냉면(1.3.5.6.13.16) • 1삼색나물무침(자율)(5.6) • 1양상추샐러드/파인D(1.2.5.6) • 1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1열무김치(9) • 1요구르트(80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) • 1돈육잡채(5.6.10.13.18) • 1오징어김치전(1.5.6.9.13.17) • 1조기구이(자율)(5) • 1총각김치(9) • 1폴라포(1.2.5)	• 1구운주먹밥(1.2.5.6.10) • 1오리탕(자율)(9) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1생갯잎지(자율)(9) • 1쌀떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1긴~말이튀김(1.5.6.17.18) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(선택)(5) • 1피크닉(선택)(12)	• 1현미밥 • 1콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1돈육간장불고기(5.6.10.12.13.18) • 1중화풍가지나물(자율)(5.6.10.12.13.18) • 1진미채조림(5.6.13.17) • 1배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	8.6	781.8	900.7	704.1	783.3	766.6
탄수화물(g)			55.7	84.3	154.5	109.4	124.9	72.2
단백질(g)	18.95	18.95	17.3	50.0	31.8	16.0	23.0	48.6
지방(g)			26.9	26.9	16.4	22.5	21.8	29.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	130.5	133.7	160.8	188.4	139.4	30.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.4	0.4	0.2	0.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.7	0.9	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	20.5	32.3	18.8	18.5	16.8	16.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	220.1	387.0	141.8	219.5	247.7	104.5
철분(mg)	3.74	4.81	5.4	3.9	4.4	2.5	14.5	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				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				• 1낙지비빔밥 (5.6.13) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1알감자치즈구이 (2.13) • 1배추김치(9) • 1엑설런트(1.2.5)	• 1쌀밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1콩나물김가루무침(5.6.13) • 1불닭새 (5.6.9.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1초코우유빙수 (1.2.5.6.13)	• 1들기름막국수 (3.5.6.7.9.13.18) • 1냉도토리묵국(자 율)(5.6.9.16) • 1상추겉절이(5.6) • 1미니참쌀도너츠 (1.2.5.6) • 1열무김치(9) • 1포도맛쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1삼치데리야끼구 이 (2.5.6.12.13.16.18) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1더블비안코 (1.2.5)	• 1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16 .18) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1ㅋㅋㅋ돈까스 (1.2.5.6.10.12.13. 16) • 1배추김치(9) • 1빵또아(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-0.7	672.3	830.2	631.1	685.1	781.0
탄수화물(g)			51.3	95.6	106.7	112.4	71.4	76.0
단백질(g)	18.95	18.95	15.5	34.0	44.1	16.2	27.4	18.2
지방(g)			33.2	16.6	25.2	12.7	33.0	45.5
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	156.9	161.3	216.2	53.5	221.3	132.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.3	1.1	0.3	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.5	0.6	0.6	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	12.9	19.0	11.6	7.7	18.7	7.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	278.9	237.1	535.1	271.7	180.2	170.6
철분(mg)	3.74	4.81	4.4	4.4	5.5	6.6	3.1	2.2

* 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣