

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				• 1쌀밥 • 1꼬마식빵(2.5.6) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1소보로메추리알 장조림 (1.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1우유(2) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1베이크스크램블 애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1소세지마늘빵 (1.2.5.6.10.13.15. 16)	• 1볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) • 1꿀호떡버거 1/2(1.2.5.6.10.13. 15.16) • 1황태채콩나물국 (5) • 1열무김치(9) • 1아침에주스 • 1자두	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1행감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1우유(2) • 1시리얼(5.6)	• 소고기미니주먹밥 (5.6.13.16.18) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1망고스틱 • 1에그타르트 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.2	750.1	832.7	777.6	773.9	640.6
탄수화물(g)			56.3	105.8	101.4	117.6	108.8	91.9
단백질(g)	18.92	18.92	13.6	32.4	30.3	21.8	20.3	22.5
지방(g)			30.1	20.1	33.2	23.6	27.6	20.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	198.7	342.4	130.5	137.9	274.5	108.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.7	0.2	1.0	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	1.0	1.0	0.9	0.4	2.2	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	37.6	27.3	30.6	37.2	80.5	12.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	302.5	340.7	319.1	375.6	352.2	125.0
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	4.6	4.5	2.2	4.7	4.0

* 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				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				• 1기장밥 • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1논꽃치즈매운돼 지갈비찜 (2.5.6.10.12.13.15) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1오징어도라지초 무침(5.6.13.17) • 1열무김치(9)	• 1후리가게볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16. 18) • 1해초비빔밥(자율) (5.6.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1잔새우무조림(자 율)(5.6.9) • 1쌀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1꼬마김말이오징 어튀김 (1.5.6.16.17) • 1열무김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1귀리밥 • 1대파치즈토스트 (2.5.6.10.13) • 1닭개장(5.9.15) • 1버섯들깨탕(자율) • 1줄면미역국수무 침(5.6.13) • 1하트까스/소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9)	• 1취나물밥(자율) (5.6) • 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16. 18) • 1오레오핫케이크 (1.2.5.6.13) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1두부구이/양념장 (자율)(5.6) • 1열무김치(9) • 1쭈꾸미(1.2.5)	• 1흑미밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) • 1고춧잎나물(자율) • 1미트볼고구마떡 강정 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1열무김치(9) • 1후레쉬업(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.7	810.0	720.2	969.4	697.0	704.9
탄수화물(g)			56.9	96.5	131.6	124.7	85.6	112.1
단백질(g)	18.92	18.92	15.4	33.5	22.0	43.0	22.3	28.0
지방(g)			27.7	31.5	11.4	30.9	30.7	14.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	126.5	87.5	87.0	133.4	224.4	100.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.8	0.2	0.4	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	21.8	17.5	9.0	14.7	27.2	40.4
칼슘(mg)	242.25	290.31	232.6	190.7	245.5	325.9	279.6	121.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.3	3.8	8.8	3.1	2.9	2.7

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
				• 1쌀밥(소) • 1콩나물비빔면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1돼지고기소세지구이 (2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1매실차(13) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1쌀밥 • 1매호박찌개 (5.6.9.10) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 1참나물부추전 (1.5.6.9.13.17) • 1열무김치(9) • 1흑당버블티(2)	• 1베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13) • 1마늘빵참치까나페 (1.2.5.6.13.16.18) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) • 1배추김치(9) • 1룩스탄산드링크	• 1쌀밥 • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1콘치즈불닭 (1.2.5.6.9.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1팔빙수(2.5.6)	• 1돈까스마요덮밥 (1.2.5.6.10.13) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1깍둑단무지무침 • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1테이크얼라이브 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.1	691.7	789.7	780.3	740.3	694.9
탄수화물(g)			52.7	97.0	98.9	110.7	68.1	88.1
단백질(g)	18.92	18.92	15.8	29.3	39.5	17.0	39.0	13.5
지방(g)			31.6	20.6	24.1	30.4	17.0	31.1
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	173.4	136.3	352.4	149.0	152.0	77.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.8	1.0	1.0	1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.8	0.8	1.3	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	37.5	35.6	5.8	128.1	3.4	14.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	251.5	193.1	515.4	93.4	380.9	74.7
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	2.6	3.2	2.5	2.7	2.7

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